إقـــرار

أنا الموقع أدناه مقدم الرسالة التي تحمل العنوان:

النِّظَام الغِذَائِي فِي ضوءِ السُّنَّةِ النَّبَوِيَّةِ

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنما هي نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه حيثما ورد، وإن هذه الرسالة ككل، أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل درجة أو لقب علمي أو بحث لدى أية مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

DECLARATION

The work provided in this thesis, unless otherwise referenced, is the researcher's own work, and has not been submitted elsewhere for any other degree or qualification.

Student's name: اسم الطالب : آية محمد علي عبد الرحمن الأغا

Signature: التوقيع:

Date: التاريخ: 2013/8/26

الجامعـــــة الإســـلامية – غـــزة
عمـــــادة الدراســـات العليـــا
كليـــة أصـــول الـــدين
قســم الحــديث الشــريف وعلومـــه



النِّظَام الغِذَائِي فِي ضوءِ السُّنَّةِ النَّبَوِيَّةِ

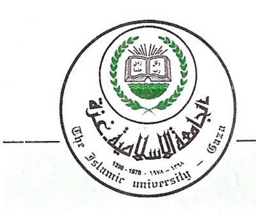
إعداد الطالبة:
آية محمد علي عبد الرحمن الأغا

إشراف الدكتور:
هشـام محمـود إبراهيم زقوت

قدم هذا البحث استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في قسم الحديث الشريف وعلومه

1434هـ – 2013م





الجامعة الإسلامية – غزة
The Islamic University - Gaza

عمادة الدراسات العليا

هاتف داخلي: 1150

الرقم: ج س غ/35/ Ref

التاريخ: 2013/07/24 Date

نتيجة الحكم على أطروحة ماجستير

بناءً على موافقة عمادة الدراسات العليا بالجامعة الإسلامية بغزة على تشكيل لجنة الحكم على أطروحة الباحثة/ **آية محمد علي عبد الرحمن الأغا** لنيل درجة الماجستير في **كلية *أصول الدين*/ قسم الحديث الشريف وعلومه** وموضوعها:

النظام الغذائي في ضوء السنة النبوية – دراسة موضوعية

وبعد المناقشة التي تمت اليوم الخميس 16 رمضان 1434هـ، الموافق 2013/07/25م الساعة العاشرة صباحًا، اجتمعت لجنة الحكم على الأطروحة والمكونة من:

د. هشام محمود زقوت	مشرفاً ورئيساً	....
د. رأفت منسي نصّار	مناقشاً داخلياً	....
د. عبد الله مصطفى مرتجى	مناقشاً خارجيًا	....

وبعد المداولة أوصت اللجنة بمنح الباحثة درجة الماجستير في **كلية *أصول الدين*/ قسم الحديث الشريف وعلومه.**

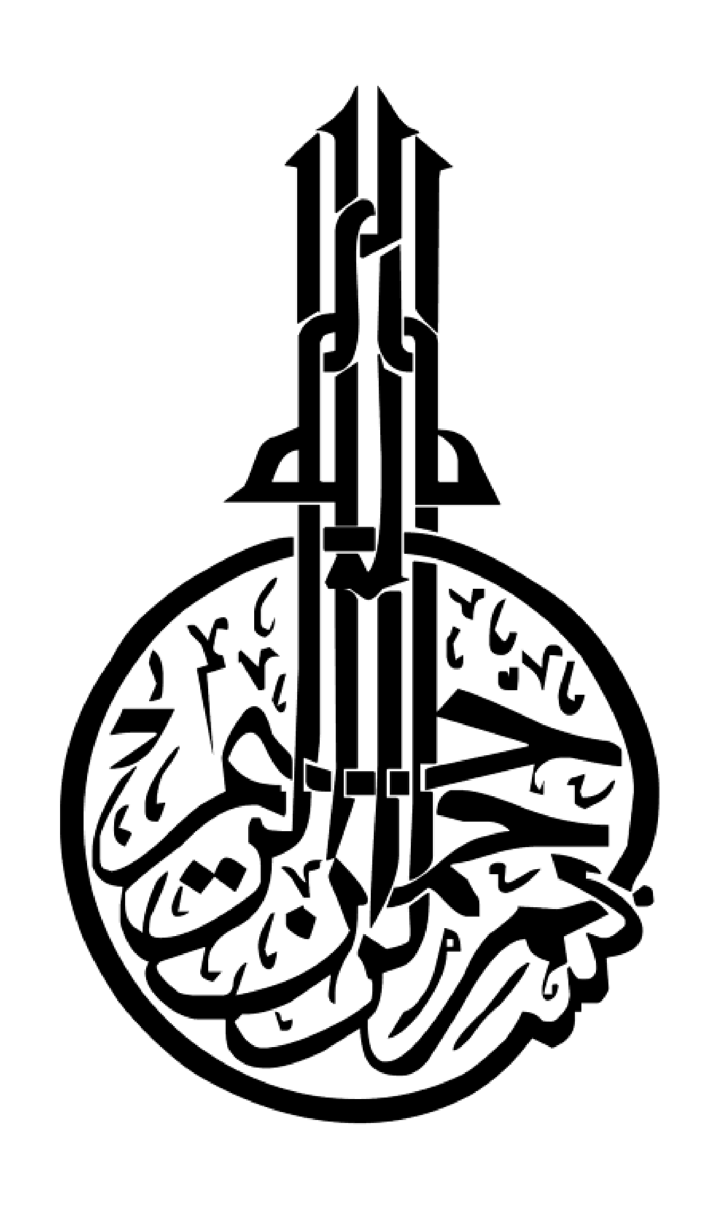
واللجنة إذ تمنحها هذه الدرجة فإنها توصيها بتقوى الله ولزوم طاعته وأن تسخر علمها في خدمة دينها ووطنها.

والله ولي التوفيق ،،،

عميد الدراسات العليا

أ.د. فؤاد علي العاجز

ص.ب. 108 الرمال، غزة، فلسطين هاتف Tel: +970 (8) 286 0700 فاكس fax: +970 (8) 286 0800 P.O. Box 108, Rimal, Gaza, Palestine
public@iugaza.edu.ps www.iugaza.edu.ps


بسم الله الرحمن الرحيم

الإهداء

إلى أبي الذي أحسن تربيتي وكان قدوة لي

إلى أمي التي أمدتني بدعائها طوال غيابي عنها

حفظهما الله

إلى أخي عبدالرحمن الذي ساندني في غربتي

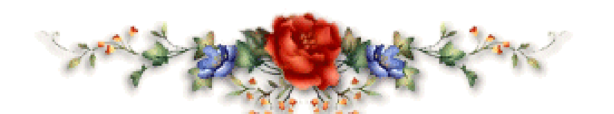
وأنا في بلادي

إلى أخواتي تسنيم وأفنان وأبرار

إلى كل من علمني ولو حرفاً

إلى كل هـؤلاء

أهدي هذا البحث



شكرٌ وتقدير

أحمد الله تعالى حمداً كثيراً طيباً مباركاً فيه على ما أنعم عليَّ من نعمٍ لا تحصى، ثناءً عليك كما أثنيت على نفسك، وأشكره سبحانه على توفيقه لي بالكتابة في هذا الموضوع، وعلى ما أعانني عليه من إتمامٍ لهذا العمل، فله الحمد كله، وإليه يعود الفضل كله وبعد:

فإنه لا يسعني في هذا المقام إلا أن أتقدم بالشكر والامتنان وأخص بالذكر فضيلة الدكتور محمد رضوان أبو شعبان الذي أشرف علي في باكورة خطة هذا البحث، و كما أتقدم بالشكر والامتنان إلى فضيلة الدكتور هشام محمود زقوت الذي قام بالإشراف على رسالتي، ولم يبخل عليَّ بتوجيهاته وملاحظاته النافعة، فجزاهما الله عني كل خير.

كما أتقدم بخالص الشكر وعظيم التقدير إلى عضوي لجنة المناقشة:

الدكتور الفاضل/ رأفت نصار– حفظه الله..

الدكتور الفاضل/عبدالله مرتجى – حفظه الله..

لتفضلهما بقبول مناقشتي وإبداء الإرشادات التي تثري البحث وتكسبه متانةً ورصانةً.

كما أتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى الجامعة الإسلامية بغزة أدامها الله مهداً للعلم والعلماء. والشكر موصول إلى أساتذتي في المرحلتين البكالوريوس والماجستير، بارك الله فيهم ونفع المسلمين بعلمهم.

والشكر كل الشكر إلى كل من فتح لي مكتبته لأستعين بكتبها، وعلى رأس هؤلاء المكتبة المركزية في الجامعة الإسلامية بغزة، وفرعها بخانيونس، ومكتبة الدكتور هشام زقوت، ومكتبة جامعة الأقصى بغزة، ومكتبة جامعة الأزهر بغزة، ومكتبة مركز الإعجاز العلمي للبحوث والدراسات بغزة، ومكتبة دار الكتاب والسنة بخانيونيس، ومكتبة جمعية رائدات المستقبل، والمكتبات الإلكترونية، وأخص بالذكر المكتبة الوقفية، ومكتبة الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة...

والله أسأل أن يجزي الجميع عنا وعن الإسلام خير الجزاء.

المقدمة

إِنَّ الحَمْدَ لله نَحْمَدَه ونَسْتَعِينَه وَنَستَغْفِره، ونعوذُ باللهِ منْ شرورِ أنفسنا ومنْ سيئاتِ أعمالنا، مَنْ يهد الله فلا مضل له، ومن يضلل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وأن محمدًا عبده ورسوله. أما بعد:

قال تعالى:﴿**وكُلُواْ وَاشْرَبُواْ وَلاَ تُسْرِفُواْ إِنَّهُ لاَ يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ**﴾ [الأعراف: 31].

وقالﷺ:"**مَا مَلأَ آدَمِيٌّ وِعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكَلاتٌ يُقِمْنَ صُلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لا مَحَالَةَ فَثُلُثٌ لِطَعَامِهِ، وَثُلُثٌ لشَرَابِهِ، وَثُلُثٌ لِنَفَسِهِ**" [1].

فالآية الكريمة والحديث الشريف رسما الخطوط العريضة لأسس النظام الغذائي لدى الفرد المسلم –رجلاً كان أم امرأة– بأن حَدَّدا حدًا للمأكل والمشرب إذا تجاوز المسلم في حد الإسراف المنهي عنه، في الأمور كلها، فالمسلم يأكل بمقدارٍ، ويَنْوِي بطعامه الاستعانة على طاعة الله، والقيام بأعماله اليومية بما يرضي الله، ويَتَلَذَّذُ ويتنعم بهذا المقدار، ويشكر الله عليه؛ فالطعام وسيلة لبقاء الإنسان في هذه الحياة الدنيا وإعمارها وفق شريعة الله، ولا يكون غاية في ذاته فيصبح المرءُ عبدًا لشهوة بطنه.

وهذا النظام الغذائي الذي وجهنا الإسلام إليه ليس مقتصًرا على وقتٍ معين، وفترة محدودة نتركه عند انتهاء الحاجة إليه، بل هو نظام غذائي يُؤَدِيه المسلم طيلة حياته فيفوز بثواب الله، ويتمتع بقدرٍ جيد من الصحة والعافية، ويبتعد عن الأمراض الجسدية التي تسببها السمنة. وتعتبر زيادة الوزن نتيجة طبيعية لأسلوب الحياة العصرية وما أفرزته من وسائل الراحة على مختلف الأصعدة، وطبيعة العمل، والحياة الاجتماعية، وزيادة المصروفات على الغذاء في بعض البلدان، كل هذه العوامل وغيرها أدت بأفراد المجتمع إلى زيادة أوزانهم بشكلٍ واضح الرجال منهم والنساء، مما جعلهم عرضةً إلى أمراض القلب، والشرايين، وارتفاع ضغط الدم، والسكر، وما إلى ذلك من أمراض. ولذا وقع اختياري على هذا الموضوع الذي أسميته:"**النِّظَام الغِذَائِي فِي ضَوءِ السُنَّة النَّبَوِيَة– دِرَاسَةٌ مَوْضُوعِيَة**".

أولاً: أهمية الموضوع وبواعث اختياره:

تبرز أهمية الموضوع في الأمور التالية:

([1]) **ت:** كتاب الزهد, باب كراهية كثرة الأكل, ص(535–536), ح(2380), سيأتي تخريجه موسعاً, انظر: ص(59).

- ❖ كونه يتناول موضوعًا حيويًا من الموضوعات الهامَّة والمعاصرة؛ فكثيرٌ من الناسِ يشتكون إما من سوءِ التغذية، أو من السمنةِ المُفْرِطَةِ، والإسلامُ دينٌ صالح لكلِّ زمانٍ ومكانٍ، فلا إفراطَ ولا تفريط، ولا إسرافَ ولا تَقْتِيرَ.
- ❖ كون هذه الدراسة ترسم جزءًا من حياة رسول الله ﷺ وكيف كان موجهًا وناصحًا لأمته في نظام التغذية بأقواله التوجيهية وبسلوكه العملي.

ثانيًا: أهداف البحث:

- ❖ جمع الأحاديث المتعلقة بالنظام الغذائي وتخريجها، وبيان درجتها، مع تبيين غريبها ومرادها، وذكر أقوال شراح الحديث، والعلماء، وما توصل إليه العلم الحديث من نتائج موافقة للهدي النبوي.
- ❖ إحياء بعض السُّنَنِ التي اندرست وتطبيقها لما لها من فوائد في دنيا الإنسان وآخرته.
- ❖ رسم صورة من صور الترشيد والتوفير في الطعام والشراب، ومن ثم توفير مقدرات الأمة، وصحة أبدان الناس وعافيتهم.
- ❖ المساهمة في إثراء المكتبة الإسلامية، من خلال دراسة حديثية موضوعية تجمع أحاديث محققة مخرجة مصنفة في مرجعٍ واحدٍ.
- ❖ المحافظة على صحة الإنسان.

ثالثاً: منهج البحث:

قمت باعتماد المنهج الاستقرائي في جمع الأحاديث، والاستفادة من المنهج الاستنباطي في تحليل الحديث واستنباط ما يفيد الموضوع.

وقمت بإتباع الآتي:

1) **منهج جمع الأحاديث:**

أ. جمع الأحاديث المتعلقة بصورة مباشرة أو غير مباشرة بالموضوع من خلال الكتب التسعة، والأولوية في الجمع لأحاديث الصحيحين.

ب. تصنيف الأحاديث تصنيفًا موضوعيًا ووضع كل حديث في المبحث المتعلق به.

ج. الاقتصار على الأحاديث المقبولة، التي تدور بين الصحة والحُسن، واستبعاد ما لم يَصحَ أو يَثْبت.

د. الاكتفاء بذكر الراوي الأعلى للحديث، وأحياناً أذكر اسم التابعي إذا لزم ذلك.

هـ. لا أورد جميع الأحاديث المتعلقة بالموضوع، بل أذكر أكثرها دلالة على المعنى ولو كانت متساوية في الدلالة أختار أصحها.

2) منهج التخريج والحكم على الحديث:

أ. عزو الأحاديث إلى مَظَانِّها الأصيلة، وذلك بذكر اسم رمز المرجع، ثم اسم الكتاب، ثم اسم الباب، و الجزء والصفحة ورقم الحديث-إن وجد-، وفي حال تكرار الحديث أكتفيت بالقول سبق تخريج الحديث، انظر، ص(..).

ب. إذا كان الحديث في الصحيحين أو في أحدهما اكتفيت بالعزو إليهما، وإذا كان في غير الصحيحين اقتصرتُ على تخريجه من الكتب التسعة، فإن لم أجد فيهما ما يخدم الموضوع، توسعت في كتب السنة الأخرى.

ج. التخريج يشمل المتابعات فقط، والابتداء بتخريج المتابعات التامة فما دونها، مع التزام الترتيب في كل متابعة بتخريجها حسب سِنيّ وفيات المصنفين، واستخدام الرموز في تخريج الأحاديث كما في صفحة(ك، ل).

د. غالباً ما أقوم بالمقارنة بين الروايات بقول: بمثله، بنحوه، مختصراً، مطولاً، وفيه زيادة بلفظ، بتقديم وتأخير، وبعضهم يزيد على بعض.

هـ. لم أتعرض للحكم على الحديث إذا كان في الصحيحين أو أحدهما، أما إن كان في غير الصحيحين قمت بالحكم على الحديث بعد الاستئناس بأقوال العلماء- إن وجدت- في ذلك.

3) منهج الترجمة للرواة والحكم عليهم:

أ. لم أترجم لمشاهير الصحابة، أما غير المشاهير فترجمت لهم وذلك من خلال الرجوع إلى الكتب المختصة بالصحابة.

ب. إذا كان الراوي متفقاً على توثيقه أو تضعيفه لم تتعرض الباحثة للترجمة له، وإذا كان الراوي مختلفاً في توثيقه أو تضعيفه قامت الباحثة بذكر قولي الذهبي وابن حجر، ثم ذكرت أقوال علماء الجرح والتعديل فيه حسب الحاجة.

4) منهج خدمة متن الحديث:

أ. الاستفادة من منهج الشرح التحليلي للحديث.

ب. ضبط الأحاديث الواردة في الدراسة.

ج. بيان غريب الحديث من كتب غريب الحديث ومعاجم اللغة وشروح الحديث.

د. التعريف بالأماكن من خلال الكتب المختصة.

5) **منهج توثيق المراجع:**

أ. توثيق المراجع في الهامش بذكر اسم المرجع، دون ذكر اسم المؤلف إلا إذا كان هناك تشابهاً في اسم الكتاب، وذلك عند مروره أثناء الدراسة، ثم قمت بتوثيقه كاملاً في فهرس المراجع.

ب. ترتيب المراجع في الفهرس هجائياً على أول حرف من اسم الكتاب مع إهمال الألف واللام وكذلك كلمة(كتاب)، باستثناء فهرس الآيات القرآنية رتبها الباحثة حسب ترتيب السور القرآنية مع ترتيب الآيات القرآنية.

رابعًا: الدراسات السابقة:

من خلال الاطلاع على الرسائل العلمية في مجال السنة النبوية، وجدت بعض الدراسات التي تناولت جزءاً من هذا البحث ومنها:

(1) عناية السنة بصحة الإنسان، د.إسماعيل سعيد رضوان، إشراف الأستاذ الدكتور أحمد عباس بدوي، رسالة دكتوراة، جامعة القرآن الكريم والعلوم الإسلامية، السودان، 1994م، تناول فيه الغذاء الصحي من حيث تأمين حاجة الجسم من الغذاء. وتنظيم تناول الغذاء، وعدم الإكثار من الطعام، وتجنب الشراه. ومنع كل ضار من الغذاء، والحفاظ على نظافة الطعام من الناحية الوقائية.

(2) الإعجاز العلمي في ضوء السنة النبوية، د. هشام محمود زقوت، إشراف الأستاذ الدكتور أحمد عباس بدوي، رسالة دكتوراه، جامعة القرآن الكريم والعلوم الإسلامية، السودان، 1996م.

(3) الأحاديث الواردة في التغذية(جمع وتصنيف وتخريج ودراسة)، لطيفة محمد الشطي، إشراف الأستاذ الدكتور شرف محمود محمد القضاة، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية،2001م.

(4) الغذاء والتغذية في ضوء الكتاب والسنة، د. موسى إسماعيل البسيط، بحث محكم منشور، مجلة جامعة القدس للأبحاث والدراسات، فلسطين، العدد السادس، 2005م. وعدد صفحات البحث(27) صفحة، تناول فيه أسس التغذية في ضوء الكتاب والسنة، وتميز الإسلام في نظرته للغذاء، كما تناول البحث أسس الغذاء السليمة من خلال أحكام وآداب وسلوك مع الغذاء، وبيان مقاصد الشريعة من الحلال الطيب والحرام الخبيث وفلسفة الإسلام في ذلك، ومطلب الإسلام في تحقيق الجودة العالية للغذاء، ومزايا غذاء النبيﷺ.

(5) مشكلة الغذاء وعلاجها دراسة قرآنية، لينا زياد الدبك، إشراف: د.عودة عبدالله، د. علاء السرطاوي، رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين، 2009م، وتناولت فيه الباحثة مشكلة الغذاء وتقدير الأرزاق، والعلاج القرآني للأسباب العقدية، والاقتصادية والسلوكية للمشكلة الغذائية، ثم ذكرت نماذج قرآنية في مشكلة الغداء، والقاسم المشترك بين البحثين هو مفهوم الغذاء، ومصطلح الغذاء في القرآن الكريم ، والألفاظ القريبة ذات الصلة.

(6) الموسوعة الشاملة في الطب البديل: للدكتور: أحمد مصطفى متولي، تحدث بشكل موجز عن هدي النبي صلى الله عليه وسلم في الطعام، وفي هيئة الجلوس، واستشهد ببعض الأحاديث، ذاكرًا اسم المصنف، والجزء والصفحة، وحكم الألباني على الحديث.

(7) الموسوعة الذهبية في إعجاز القرآن الكريم والسنة النبوية: للدكتور: أحمد مصطفى متولي، ويخرج الحديث بذكر من رواه من كتب الحديث، ورقم الحديث فقط، وغالبًا ما يستشهد بحكم الألباني على الحديث.

وأهم ما يميز هذا البحث ذكر الأحاديث المقبولة بنوعيها، وتخريجها، وترك الأحاديث ما لم يَصحَ أو يَثْبت، والرجوع إلى أقوال شراح الحديث، والعلماء، وبيان القيمة الغذائية، وما توصل إليه العلم الحديث من نتائج موافقة لهدي النبي ﷺ.

خامسًا: خطة الرسالة:

اشتمل البحث على مقدمة وتمهيد وأربعة فصولٍ وخاتمة على التفصيل التالي:

- **المقدمة**: وقد اشتملت على أهمية البحث، وأهدافه، ومنهج البحث وطبيعة عمل الباحثة فيه، والدراسات السابقة، وخطة البحث.
- **التمهيد: النظام الغذائي: مفهومه واستعماله في القرآن وخصائصه وأهميته:**

أولاً: تعريف النظام الغذائي لغةً واصطلاحاً.

ثانياً: استعمال القرآن الكريم للنظام الغذائي.

ثالثاً: خصائص النظام الغذائي في القرآن.

رابعاً: أهمية النظام الغذائي.

الفصل الأول: تنظيم الغذاء نوعاً في السُّنة النبوية

المبحث الأول: الأطعمة الحيوانية.

المبحث الثاني: الأطعمة النباتية.

المبحث الثالث: المحرمات من الأغذية.

الفصل الثاني:تنظيم الغذاء كماً في السُّنة النبوية

المبحث الأول: الاعتدال في التناول الغذاء.

المبحث الثاني: الأكل مما تشتهيه النفس.

الفصل الثالث: تنظيم الغذاء كيفاً في السُّنة النبوية

المبحث الأول: هيئة الجلوس.

المبحث الثاني: طريقة تناول الغذاء.

الفصل الرابع: التداوي ببعض الأغذية

المبحث الأول: العسل.

المبحث الثاني: التمر.

المبحث الثالث: اللبن.

المبحث الرابع: الحبة السوداء.

المبحث الخامس:العود الهندي.

الخاتمة: وفيها أهم النتائج والتوصيات.

❖ **الفهارس العامة: وتشتمل على:**

1) فهرس الآيات القرآنية.
2) فهرس الأحاديث النبوية والآثار.
3) فهرس تراجم الرواة.
4) فهرس الأعلام المترجم لهم.
5) فهرس الأماكن.
6) فهرس المصادر والمراجع.
7) فهرس الموضوعات.

الرمـــــوز المستعملة في الرسالـــة

م	الرمز	اسم الكتاب	المؤلف	سنة الوفاة
1	سي	مسند أبي داود الطيالسي	سليمان بن داود بن الجارود	204
2	عب	المُصنف	عبدالرزاق بن همام الصنعاني	211
3	حُمَيْدي	مسند الحُمَيْدي	عبدالله بن الزُّبير القُرَشِيّ	219
4	ابن راهوية	مسند إسحاق بن راهويه	إسحاق بن إبراهيم بن مخلد الحنظلي المَرْوزي	238
5	حم	مسند الإمام أحمد بن حنبل	أحمد بن حنبل	241
6	حميد	المنتخب من مسند عبد بن حميد	عبد ابن حميد	249
7	مي	مسند الدارمي	عبدالله بن عبدالرحمن الدارمي	255
8	خ	صحيح البخاري	محمد بن إسماعيل البخاري	256
23	م	صحيح مسلم	مسلم بن الحجاج القُشَّيْري	261
9	جه	سُنَن ابن مَاجه	محمد بن يزيد القزْويني	273
10	د	سُنَنُ أَبِي دَاوُد	سُليمان بن الأشعَث السِّجستَانِي	275
11	ت	سنن الترمذي	محمد بن عيسى بن سورة الترمذي	279
12	عاصم	الآحاد والمثاني	ابن أبي عاصم	287
13	ن:عمل اليوم والليلة	عمل اليوم والليلة	أحمد بن شعيب النسَّائي	303
14	ن.ك	السُنَن الكُبرى	أحمد بن شعيب النسَّائي	303
15	ن	سنن النسائي	أحمد بن شعيب النسَّائي	303
16	عَوانَة	مسند أبي عَوانَة	يعقوب بن إسحاق الاسفرائني	316
17	معاني	شرح معاني الآثار	أحمد بن محمد بن سلامة المصري الطحاوي	321
18	حب	صحيح ابن حبان بترتيب ابن بَلبَان	محمد بن حبان البستي	354
19	طب: دعاء	الدعاء	سليمان بن أحمد الطَّبَرانِيُّ	360
20	طب.س	المعجم الأوسط	سليمان بن أحمد الطَّبَرانِيُّ	360
21	طب.ش	مسند الشاميين	سليمان بن أحمد الطَّبَرانِيُّ	360

22	**طب.ك**	المعجم الكبير	سليمان بن أحمد الطَّبَرانِيُّ	360
24	**سني**	عمل اليوم والليلة	أحمد بن محمد الدِّينَوْرِيُّ المعروف ب"ابن السُّنِّي	364
25	**ابن حيان**	أخلاق النبيﷺ وآدابه	عبدالله بن محمد بن جعفر بن حيان الأصبهاني، المعروف بأبي الشيخ	369
26	**قط**	سُنَن الدَّارَقُطْنِيّ	علي بن عمر الدَّارَقُطْنِيّ	385
27	**ك**	المستدرك على الصحيحين	الحاكم النيسابوري	405
28	**حلية**	حلية الأولياء وطبقات الأصفياء	أحمد بن عبدالله الأصبهاني	430
29	**هق.ك**	السُّنَن الكُبرى	أحمد بن الحسين البَيْهَقِي	458
30	**هق.ش**	الجامع لشعب الإيمان	أحمد بن الحسين البَيْهَقِي	458
31	**هق.ص**	السُّنَن الصغير	أحمد بن الحسين البَيْهَقِي	458
32	**بغ**	شرح السُّنَّة	الحسين بن مسعود البَغَوِيُّ	516
33	**أسد الغابة**	أُسْدُ الغَابة في معرفة الصحابة	علي بن محمد الجزري	630
34	**السلسلة الصحيحة**	سلسلة الأحاديث الصحيحة وشيء من فقهها وفوائدها	محمد ناصرالدين الألباني	1420

❖ التمهيد: النظام الغذائي: مفهومه واستعماله في القرآن وخصائصه وأهميته:

وقبل أن أبدأ بتعريف النظام الغذائي لا بد أن أذكر قصة الغذاء وكيف نظر الإسلام إليه؟

ارتبطت قصة الغذاء بالإنسان حينما أمر الله عز وجل آدم عليه السلام ابتداء بأن يسكن الجنة ويأكل منها، وانتهاء بخروجه منها، وهذا إن دل على شيء فإنما يدل على أهمية الغذاء وضرورته للإنسان، فجاء الخطاب الرباني بذلك، قال تعالى:﴿وَقُلْنَا يَا آدَمُ اسْكُنْ أَنْتَ وَزَوْجُكَ الْجَنَّةَ وَكُلا مِنْهَا رَغَدًا حَيْثُ شِئْتُمَا وَلا تَقْرَبَا هَذِهِ الشَّجَرَةَ فَتَكُونَا مِنَ الظَّالِمِينَ﴾﴿البقرة:35﴾،

فالغذاء في الإسلام ليس غاية في حد ذاته، وإنما هو وسيلة للاستعانة بها على طاعة الله، والقيام بأعماله وأنشطته اليومية بما يرضي الله، قال تعالى:﴿قُلْ إِنَّ صَلاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي للهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾﴿الأنعام:162﴾.

وكذلك فإن الغذاء آية من آيات الله الدالة على توحيده، قال تعالى:﴿وَآيَةٌ لَهُمُ الأَرْضُ الْمَيْتَةُ أَحْيَيْنَاهَا وَأَخْرَجْنَا مِنْهَا حَبًّا فَمِنْهُ يَأْكُلُونَ﴾﴿يس:33﴾. ويدعو القرآن إلى ضرورة التأمل والتفكر والتدبر في الغذاء الذي رزقه الله إياه في هذه الأرض، والنظر في مكوناته وعناصره، قال تعالى:﴿فَلْيَنْظُرِ الإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ* أَنَّا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا* ثُمَّ شَقَقْنَا الأَرْضَ شَقًّا* فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا* وَعِنَبًا وَقَضْبًا* وَزَيْتُونًا وَنَخْلاً* وَحَدَائِقَ غُلْبًا* وَفَاكِهَةً وَأَبًّا*مَتَاعًا لَكُمْ وَلأَنْعَامِكُمْ ﴾﴿عبس:24-31﴾، فلماذا قدم الماء على غيره من العناصر؟ لا شك أن الماء عنصر أساسي في الحياة، قال تعالى:﴿وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ﴾﴿الأنبياء:30﴾، فمن الماء يُسقى الإنسان، ومن الماء يأكل، ومن الماء يتنفس، كيف لا والنبات في أثناء عملية البناء الضوئي يمتص الماء، ويخرج الأكسجين ويأخذ ثاني أكسيد الكربون، ويتبخر جزء منه، ويتصاعد إلى السماء، وكذلك الأمر بالنسبة إلى مياه البحار والمحيطات والأنهار وغيرها، يتبخر جزء منه، ويتصاعد إلى السماء، ثم يعود إلى الأرض، وهكذا هي دورة الحياة، وكل ذلك يحصل بدقة ونظام يدل على أنه الواحد الأحد. فما قيمة الحياة دون ماء!، قال تعالى:﴿الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الأَرْضَ فِرَاشًا وَالسَّمَاءَ بِنَاءً وَأَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجَ بِهِ مِنَ الثَّمَرَاتِ رِزْقًا لَكُمْ فَلا تَجْعَلُوا للهِ أَنْدَادًا وَأَنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾﴿البقرة:22﴾، وقال أيضاً:﴿الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الأَرْضَ مَهْدًا وَسَلَكَ لَكُمْ فِيهَا سُبُلاً وَأَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْ نَبَاتٍ شَتَّى*كُلُوا وَارْعَوْا أَنْعَامَكُمْ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لأولِي النُّهَى*مِنْهَا خَلَقْنَاكُمْ وَفِيهَا نُعِيدُكُمْ وَمِنْهَا نُخْرِجُكُمْ تَارَةً أُخْرَى﴾[طه:53-55]، فبالرغم من أنَّ الماء واحد إلا أنه تنوعت النباتات وأشكال وألوان وأحجام الثمار، فسبحانك ربي ما خلقت هذا باطلاً!

ويقول سيد قطب:" هذه هي قصة الطعام. مفصلة مرحلة مرحلة، هذه هي فلينظر إليها، فهل له من يد فيها؟ هل له من تدبير لأمرها إن اليد التي أخرجته إلى الحياة وأبدعت قصته، هي ذاتها اليد التي أخرجت طعامه وأبدعت قصته.."[1].

وقد يكون الطعام ابتلاءً، وسمي الشراب طعاماً، قال تعالى:﴿**فَلَمَّا فَصَلَ طَالُوتُ بِالْجُنُودِ قَالَ إِنَّ اللهَ مُبْتَلِيكُمْ بِنَهَرٍ فَمَنْ شَرِبَ مِنْهُ فَلَيْسَ مِنِّي وَمَنْ لَمْ يَطْعَمْهُ فَإِنَّهُ مِنِّي إِلا مَنِ اغْتَرَفَ غُرْفَةً بِيَدِهِ فَشَرِبُوا مِنْهُ إِلا قَلِيلاً مِنْهُمْ فَلَمَّا جَاوَزَهُ هُوَ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ قَالُوا لا طَاقَةَ لَنَا الْيَوْمَ بِجَالُوتَ وَجُنُودِهِ قَالَ الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُمْ مُلاقُو اللهِ كَمْ مِنْ فِئَةٍ قَلِيلَةٍ غَلَبَتْ فِئَةً كَثِيرَةً بِإِذْنِ اللهِ وَاللهُ مَعَ الصَّابِرِينَ**﴾[البقرة:249].

وقد يكون الطعام واجباً في حق المسكين واليتيم والأسير، قال تعالى:﴿**وَيُطْعِمُونَ الطَّعَامَ عَلَى حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا**﴾﴿الإنسان:8﴾.

وقد يكون الطعام سبباً لمرضاة الله وابتغاء وجهه، قال تعالى:﴿**إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللهِ لا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلا شُكُورًا**﴾﴿الإنسان:9﴾.

وقد يكون الطعام سبباً في دخول النار، قال تعالى:﴿**مَا سَلَكَكُمْ فِي سَقَرَ* قَالُوا لَمْ نَكُ مِنَ الْمُصَلِّينَ *وَلَمْ نَكُ نُطْعِمُ الْمِسْكِينَ**﴾ [المدثر:42-44]، وعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ:" وَمَنْ شَرِبَ سَمًّا [2]فَقَتَلَ نَفْسَهُ فَهُوَ يَتَحَسَّاهُ[3]فِي نَارِ جَهَنَّمَ خَالِدًا مُخَلَّدًا فِيهَا أَبَدًا"[4].

ولابد للمسلم أن يتحرى الحلال في غذائه، ويحرص على العمل الصالح، حتى يستجاب في دعائه، قال تعالى:﴿**وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللهُ حَلالا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ**﴾﴿المائدة:88﴾، وعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ:"**أَيُّهَا النَّاسُ، إِنَّ اللَّهَ طَيِّبٌ لا يَقْبَلُ إِلا طَيِّبًا، وَإِنَّ اللَّهَ أَمَرَ الْمُؤْمِنِينَ بِمَا أَمَرَ بِهِ الْمُرْسَلِينَ، فَقَالَ:﴿ يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنْ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ**﴾[المؤمنون:51]، وَقَالَ:﴿**يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ**﴾[البقرة:57] ثُمَّ ذَكَرَ:" **الرَّجُلَ يُطِيلُ السَّفَرَ، أَشْعَثَ أَغْبَرَ، ثُمَّ يَمُدُّ يَدَيْهِ إِلَى السَّمَاءِ: يَا رَبِّ، يَا رَبِّ، وَمَطْعَمُهُ حَرَامٌ، وَمَشْرَبُهُ حَرَامٌ، وَمَلْبَسُهُ حَرَامٌ، وَغُذِّيَ بِالْحَرَامِ، فَأَنَّى يُسْتَجَابُ لِذَلِكَ؟!**"[5].

([1]) في ظلال القرآن, المجلد السادس, (3832/30).

([2]) هُوَ بِضَمِ السَّينِ وفَتْحِهَا وكَسْرِهَا, ثَلاثُ لُغَاتٍ الفَتْحُ أَفْصَحُهُنَّ[شرح النووي على صحيح مسلم(121/2)].

([3]) أي: يَشْرَبَهُ فِي تَمَهُّلٍ وَيَتَجَرَعَهُ[شرح النووي على صحيح مسلم(121/2)].

([4]) **م**: كتاب الإيمان, بَاب غِلَظِ تَحْرِيمِ قَتْلِ الإِنْسَانِ نَفْسَه, وَأَنَّ مَنْ قَتَلَ نَفْسَهُ بِشَيء عُذِّبَ به فِي النَّارِ وأنَّه لا يدخل الجَنَّة إلا نَفْسٌ مُسْلِمَةٌ, (1/ 71),ح(175-(109) من طَرِيق الأَعْمَش, عَنْ أَبِي صَالِحٍ, عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ, به.

([5]) **م**: كتاب الزكاة, باب قَبُول الصَّدقة من الكسبِ الطَّيِّبِ وتَرْبِيَتِهَا, ح(65- (1015), (463/1) من طريق أَبِي أُسَامَةَ(حماد بْن سَلَمَة), عَنْ فُضَيْل بن مَرْزُوقٍ, عَنْ عَدِيّ بن ثَابِتٍ, عَنْ أَبِي حَازِمٍ, عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ, به.

ولابد للمسلم أيضاً أن يشكر الله تعالى على نعمة الرزق قال تعالى:﴿يَا أَيُّهَــا الَّذِينَ آَمَنُوا كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا للهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ﴾﴿البقرة:172﴾، وقال تعالى:﴿ فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللهُ حَلالا طَيِّبًا وَاشْكُرُوا نِعْمَةَ اللهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ﴾﴿النحل:114﴾ .

وكذلك ضرب الله الأمثال في الطعام قال تعالى:﴿إِنَّمَا مَثَلُ الحَيَاةِ الدُّنْيَا كَمَاءٍ أَنْزَلْنَاهُ مِنَ السَّمَاءِ فَاخْتَلَطَ بِهِ نَبَاتُ الأَرْضِ مِمَّا يَأْكُلُ النَّاسُ وَالأَنْعَامُ حَتَّى إِذَا أَخَذَتِ الأَرْضُ زُخْرُفَهَا وَازَّيَّنَتْ وَظَنَّ أَهْلُهَا أَنَّهُمْ قَادِرُونَ عَلَيْهَا أَتَاهَا أَمْرُنَا لَيْلاً أَوْ نَهَــارًا فَجَعَلْنَاهَا حَصِيدًا كَأَنْ لَمْ تَغْنَ بِالأَمْسِ كَذَلِكَ نُفَصِّلُ الآَيَاتِ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾﴿يونس:24﴾ .

وصف القرآن أكل الكفار كأكل الأنعام: قال تعالى:﴿إِنَّ اللهَ يُدْخِلُ الَّذِينَ آَمَنُوا وَعَمِلُــوا الصَّالِحَاتِ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الأَنْهَــارُ وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الأَنْعَــامُ وَالنَّارُ مَثْوًى لَهُمْ﴾﴿محمد:12﴾، وقال تعالى﴿ ذَرْهُمْ يَأْكُلُــوا وَيَتَمَتَّعُــوا وَيُلْهِهِمُ الأَمَــلُ فَسَوْفَ يَعْلَمُونَ﴾﴿الحجر:3﴾.

أولاً: تعريف النظام الغذائي لغةً واصطلاحاً:

أ) المعنى اللغوي للنظام الغذائي:

كلمة النظام مشتقة من الفعل الثلاثي نظم، بمعنى ألف وجمع الشيء ونسقه وجعله على نهجٍ واحدٍ. قال ابن فارس[1]:"النون والميم أصلٌ يدلُّ على تأليف شيء وتأليفه. ونَظَمْتُ الخَرَزَ نَظْماً، وَنَظَمْتُ الشِّعْرَ وَغَيْرَه. والنِّظَام: الخَيط يَجمَع الخَرَزَ"[2]. ونَظَمْتُ الأَمْرَ فَانْتَظَمَ أَيْ أَقَمْتهُ فَاسْتَقَامَ وَهُوَ عَلَى نِظَامٍ وَاحِدٍ أَيْ نَهْجٍ غَيْرَ مُخْتَلِف[3]. ويطلق النظام في اللغة على: ما نظمت فيه الشيء من خيط وغيره، أو على الخيط الذي ينظم به اللؤلؤ، وكل خيط ينظم به اللؤلؤ أو غيره فهو نظام[4].

أمّا كلمة الغذاء فأصلها غذا، ويطلق الغذاء لغةً على: مَا يَكُونُ بِهِ نَمَاءُ الجِسْمِ وَقِوَامُهُ مِنَ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ[5]، وقال ابن فارس: الغين والذال والحرف المعتل أصلٌ صحيح يدل على شيء من المأكل، وعلى جنسٍ من الحركة. فأما المأكل فالغذاء، وهو الطعام والشراب.. وأما الآخر فالغَذَوانُ: النشيط من الخيل، سمي لشبابه وحركته"[6].

ب) المعنى الاصطلاحي للنظام الغذائي:

عرف الجُرْجَانِي[7]النظام بقوله:"تأليف الكلمات والجمل مترتبة المعاني متناسبة الدلالات على حسب ما يقتضيه العقل، وقيل الألفاظ المترتبة المسوقة المعتبرة دلالاتها على ما يقتضيه العقل"[8].

---

(1) هو أحمد بن فارس بن زكريا اللُّغَوي, كان إماماً في علوم شتى وخصوصاً في اللغة, له العديد من المؤلفات منها:"المجمل","فقه اللغة","مقاييس اللغة", توفي في صفر سنة خمسٍ وتسعين وثلاثمائة[انظر: معجم الأدباء(410/1), وفيات الأعيان(118/1)].

(2) معجم المقاييس في اللغة, ص1034.

(3) المصباح المنير, ص315.

(4) انظر: لسان العرب(196/14).

(5) لسان العرب(30/10), وانظر: مختار الصحاح, ص258.

(6) معجم المقاييس في اللغة, ص812.

(7) هو السيد عليّ بن محمد بن علي الحسيني الجُرْجَانِيّ, عالم الشرق, يعرف بالسيد الشريف, توفي يوم الأربعاء سادس ربيع الآخر سنة ست عشرة ومائة[انظر: البدر الطالع, ص333].

(8) التعريفات, ص261.

أما الغذاء في الاصطلاح له تعريفات عدة منها:

1. يعرف بأنه:"مجموع المواد التي يأكلها الإنسان، ويتألف من الأغذية المختلفة"[1].
2. "المادة التي تحتوي على العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم للمحافظة عليه حياً، ولكي يتمكن من النمو والإصلاح"[2].
3. "أي مادة صلبة أو سائلة تزود الجسم بالعناصر الغذائية، وينتج عن استهلاكها الطاقة والنمو وصيانة الجسم والتكاثر، وتنظيم العمليات الحيوية في الجسم" [3].

النظام الغذائي:"هو الذي يوفر الطاقة وجميع المغذيات الأساسية اللازمة للنمو ولحياة مفعمة بالصحة والنشاط"[4].

قالت الباحثة: هو مجموعة المعايير التي تحدد نوع وكم وكيفية وتوقيت تناول الغذاء، بما يتفق مع روح الشريعة الإسلامية، للحصول على الطاقة الضرورية اللازمة لنمو الإنسان وصيانة جسمه، وتنظيم العمليات الأيضية المختلفة.

([1]) الغذاء والتوازن, ص13.

([2]) التغذية في الحالات المرضية, ص13.

([3]) التغذية الطبية العلاجية, ص12.

([4]) لجنة الأمن الغذائي العالمي, ص13.

ثانياً: استعمال القرآن الكريم للنظام الغذائي:

لم يرد مصطلح الغذاء في القرآن الكريم؛ لكنه ورد بلفظ قريب في قوله تعالى:﴿**فَلَمَّا جَاوَزَا قَالَ لِفَتَاهُ آتِنَا غَدَاءَنَا لَقَدْ لَقِينَا مِنْ سَفَرِنَا هَذَا نَصَبًا**﴾﴿الكهف:٦٢﴾، والغداء هو الطعام[1]. هذا وعبر القرآن الكريم عن مصطلح الغذاء بألفاظٍ مختلفة منها:

1) **لفظ الطعام:**

قال تعالى: ﴿**فَانْظُرْ إِلَى طَعَامِكَ وَشَرَابِكَ لَمْ يَتَسَنَّهْ**﴾﴿البقرة:٢٥٩﴾.

وقال تعالى:﴿**وَيُطْعِمُونَ الطَّعَامَ عَلَى حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا**﴾﴿الإنسان:٨﴾.

عرف الأزهري[2]الطَعَام فقال:"اسْمٌ لِمَا يُؤْكَل، وَالشَّرَابُ: اسْمٌ لِمَا يُشْرَب، وَيُجْمَعُ الطَّعَامَ أَطْعِمَة ثُمَّ أطْعِمَاتٍ جَمْعِ الجَمِع، وَأَهْلُ الحِجَازِ إِذَا أَطْلَقُوا اللَّفْظَ بِالطَّعَامِ عَنوا بِهِ البُرَّ خَاصَةً[3].

وقال ابن فارس:"الطَاءُ وَالعَيْنُ وَالمِيم أَصْلٌ مُطَّرِدٌ منقاسٌ فِي تَذَوُّقِ الشَّيْءِ، يُقَالُ طَعِمْتُ الشَّيْءَ طَعْماً. وَالطَّعَامُ هُوَ المَأْكُولُ"[4].

وقال ابن منظور[5]:"الطَّعَامُ اسْمٌ جَامِعٌ لِكُلِّ مَايُؤْكَلُ"[6].

وقال ابن الأثير[7]:"والطَّعْمُ بِالفَتْحِ: مَايُؤَدِّيهِ ذَوقُ الشَّيْءِ مِنْ حَلاوَةٍ وَمَرَارَةٍ وَغَيْرِهِمَا، وَلَهُ حَاصِلٌ وَمَنْفَعَةٌ، وَالطُّعْمُ بِالضمِّ: الأَكْلُ[8].

([1]) المفردات في غريب القرآن, ص603.

(2) هو محمد بن أحمد الأزهر, أبو منصور اللُّغَوِي الأديب الشافعي المذهب الهَرَوِيّ, وصنف في اللُّغَة كتاب التهذيب, وتوفي في سنة سبعين وثلاثمائة في أواخرها, والأزهري: بفتح الهمزة وسكون الزاي وفتح الهاء وبعدها راء, هذه النسبة إلى جده أزهر[انظر:معجم الأدباء(2321/5), وفيات الأعيان(334/4)].

([3]) تهذيب اللغة(190/2).

([4]) معجم المقاييس في اللغة, ص618.

(5) هو محمد بن مكرم بن علي بن أحمد الأنصاري الإفريقي, ثم المصري, جمال الدين أبو الفضل, صاحب لسان العرب في اللغة, وتوفي في شعبان سنة أحدى عشر وسبعمائة[انظر: الدُرَرُ الكَامِنة في أعيان المائة الثامنة(262/4), بُغْيَةُ الوُعَاة(348/1)].

([6]) لسان العرب(164/8).

(7) هو مجدالدين أبو السَّعادات المُبارك بن محمد بن عبدالكريم بن عبدالواحد الشَّيبانِيُّ الجَزَرِيُّ ثم المَوصِلِيُّ, الكاتب ابن الأثير صاحب"جامع الأصول"و"غَرِيب الحديث, وتوفي في سنة ست وستمائة بالموصل[انظر: سِيَر أعلامِ النُّبَلاء(21/ 488-491), بُغْيَةُ الوُعَاة(274/2)].

([8]) النهاية(125/3).

قال الراغب[1]:"الطَّعْمُ تَنَاوُلُ الغِذَاءِ، وَيُسَمَى مَا يُتَنَاوَلَ مِنْهُ طَعْمٌ وطَعَامٌ"[2].

2) **لفظ الأكل:**

قال تعالى:﴿**وَفِي الأَرْضِ قِطَعٌ مُتَجَاوِرَاتٌ وَجَنَّاتٌ مِنْ أَعْنَابٍ وَزَرْعٌ وَنَخِيلٌ صِنْوَانٌ وَغَيْرُ صِنْوَانٍ يُسْقَى بِمَاءٍ وَاحِدٍ وَنُفَضِّلُ بَعْضَهَا عَلَى بَعْضٍ فِي الأُكُلِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ**﴾ ﴿الرعد:٤﴾ .

وقال تعالى:﴿**فَأَعْرَضُوا فَأَرْسَلْنَا عَلَيْهِمْ سَيْلَ العَرِمِ وَبَدَّلْنَاهُمْ بِجَنَّتَيْهِمْ جَنَّتَيْنِ ذَوَاتَيْ أُكُلٍ خَمْطٍ وَأَثْلٍ وَشَيْءٍ مِنْ سِدْرٍ قَلِيلٍ**﴾﴿سبأ:١٦﴾.

قال الراغب:"تناول المطعم، وعلى طريق التشبيه قيل: أكلت النار الحطب، والأكل لما يؤكل، بضم الكاف وسكونه"[3].

وقال ابن منظور:"أَكَلْتُ الطَّعَامَ أَكْلاً وَمَأْكَلاً...وَالإِكْلَة: هَيْئَةُ الأَكْلِ. وَالإِكْلَة : الحَال الَّتِي يَأْكُل عَلَيْهَا متكِئاً أَوْ قَاعِداً مِثْلَ الجِلْسَة وَالرِّكْبَة يُقَالُ: إِنَّهُ لَحَسَن الإِكْلَة. وَالأَكْلَةُ: المَرَّة الوَاحِدَة حَتَى يَشْبعَ. وَالأُكْلَة: اسْمٌ لِلُّقْمَةِ"[4].

3) **لفظ الشَّراب:**

قال تعالى﴿**هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لَكُمْ مِنْهُ شَرَابٌ وَمِنْهُ شَجَرٌ فِيهِ تُسِيمُونَ**﴾ ﴿النحل:١٠﴾، وقال تعالى﴿**ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ**﴾﴿النحل:٦٩﴾.

عرف الراغب الشراب بقوله:"تَنَاوُلُ كُلِّ مَائِعٍ، مَاءً كَانَ أَوْ غَيْرَهُ"[5].

وقال ابن منظور:"اسْمٌ لِمَا يُشْرَبُ، وَكُلُ شَيْءٍ لايُمْضَغُ، فَإِنَّهُ يُقَالُ فِيهِ يُشْرَبُ"[6].

---

(1) هو الحسين بن محمد بن المفضل الأصبهاني, أبو القاسم المُلَّقب بالراغب, من مؤلفاته:"مفردات القرآن", و"أفانين البلاغة", و"المحاضرات", وتوفي سنة اثنان وخمسمائة[انظر: سير أعلام النبلاء(120/18-121), نُزْهَةُ الألبَابْ في الألقَابْ(321/1), بُغْيَةُ الوُعَاة (297/2), الأعلام(255/2)].

(2) المفردات في غريب القرآن, ص519.

(3) المفردات في غريب القرآن, ص80.

(4) لسان العرب(170/1).

(5) المفردات في غريب القرآن, ص448.

(6) لسان العرب(65/7).

4) **لفظ الرزق:**

قال تعالى:﴿**وَكَفَّلَهَا زَكَرِيَّا كُلَّمَا دَخَلَ عَلَيْهَا زَكَرِيَّا الْمِحْرَابَ وَجَدَ عِنْدَهَا رِزْقًا قَالَ يَا مَرْيَمُ أَنَّى لَكِ هَذَا قَالَتْ هُوَ مِنْ عِنْدِ اللهِ إِنَّ اللهَ يَرْزُقُ مَنْ يَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ**﴾﴿آل عمران:٣٧﴾،﴿**فَلْيَنْظُرْ أَيُّهَا أَزْكَى طَعَامًا فَلْيَأْتِكُمْ بِرِزْقٍ مِنْهُ**﴾﴿الكهف:١٩﴾، وقال تعالى:﴿ **مَا أُرِيدُ مِنْهُمْ مِنْ رِزْقٍ وَمَا أُرِيدُ أَنْ يُطْعِمُونِ**﴾ ﴿الذاريات:٥٧﴾.أي: بطعام يتغذي به[1].

عرف الراغب الرزق بقوله:"الرِّزْقُ يُقَالُ للعَطَاءِ الجَارِي تَارَةً، دُنْيَوِياً كَانَ أَمْ أُخْرَوِياً، وَللنَّصِيبِ تَارَةً أُخْرَى، وَلِمَا يَصِلُ إِلى الجَوْفِ وَيُتَغَذَّى بِهِ تَارَةً"[2].

وقال ابن منظور:"الأَرْزَاقُ نَوْعَانِ: ظَاهِرة لِلأَبْدَانِ كَالأَقْوَاتِ، وَبَاطِنَة لِلْقُلُوبِ وَالنُّفُوسِ كَالمَعَارِفِ وَالعُلُومِ"[3].

5) **لفظ الكسب:**

قال تعالى: ﴿**مَا أَغْنَى عَنْهُ مَالُهُ وَمَا كَسَبَ**﴾﴿المسد:٢﴾.

قال الراغب:"الكسب مَا يَتَحَرَّاه الإِنْسَانُ مِما فِيه اجْتِلابُ نَفْعٍ، وَتَحْصِيلُ حَظٍ، كَكَسْبِ المَالِ، وَقَدْ يُسْتَعْمَلُ فِيمَا يَظُنُّ الإِنْسَانُ أَنَّهُ يَجْلِبُ مَنْفَعَةً، ثُمَّ اسْتُجْلِبَ بِهِ مَضَرَّةٌ، وَالكَسْبُ يُقَالُ فِيمَا أَخَذَهُ لِنَفْسِهِ وَلِغَيْرِهِ"[4].

وقال ابن منظور:"الكَسْبُ: الطَّلَبُ وَالسَّعْيُ فِي طَلَبِ الرِّزْقِ وَالمَعِيشَةِ"[5].

6) **لفظ المال:**

قال تعالى:﴿**وَكَانَ لَهُ ثَمَرٌ فَقَالَ لِصَاحِبِهِ وَهُوَ يُحَاوِرُهُ أَنَا أَكْثَرُ مِنْكَ مَالا وَأَعَزُّ نَفَرًا**﴾ ﴿الكهف:٣٤﴾.

قال ابن منظور:"المال ما مَلَكْتَه مِنْ جَمِيعَ الأَشْيَاءِ"[6]. والمال سمي بذلك لكونه مائلاً أبداً وزائِلاً[7].

---

(1) المفردات في غريب القرآن, ص351.

(2) المصدر نفسه, ص351

(3) لسان العرب(203/5).

(4) المفردات في غريب القرآن, ص709.

(5) لسان العرب(87/12).

(6) لسان العرب(222/13).

(7) المفردات في غريب القرآن, ص784.

ثالثاً: خصائص النظام الغذائي في القرآن:

❖ **التوازن:**

قال تعالى:﴿**وَالأَرْضَ مَدَدْنَاهَا وَأَلْقَيْنَا فِيهَا رَوَاسِيَ وَأَنْبَتْنَا فِيهَا مِنْ كُلِّ شَيْءٍ مَوْزُونٍ*وَجَعَلْنَا لَكُمْ فِيهَا مَعَايِشَ وَمَنْ لَسْتُمْ لَهُ بِرَازِقِينَ* وَإِنْ مِنْ شَيْءٍ إِلا عِنْدَنَا خَزَائِنُهُ وَمَا نُنَزِّلُهُ إِلا بِقَدَرٍ مَعْلُومٍ**﴾ ﴿الحجر:19-21﴾. هناك دلالة واضحة بين كلمتي" مَوْزُون" و"قَدَرٍ مَعْلُومٍ" على أن النظام الغذائي نظام متوازن يقوم على التوسط والاعتدال، فلا إفراط ولا تفريط، فالتوازن هو الركيزة الأساسية لضمان سلامة صحة الإنسان ونشاطه.

وحثت السنة النبوية على التوازن في النظام الغذائي من خلال قول النبي ﷺ:"مَا مَلأَ آدَمِيٌّ وِعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أُكُلاتٌ يُقِمْنَ صُلْبَهُ فَإِنْ كَانَ لا مَحَالَةَ فَثُلُثٌ لِطَعَامِهِ، وَثُلُثٌ لِشَرَابِهِ، وَثُلُثٌ لِنَفَسِهِ"[1].

❖ **الشمول:**

قال تعالى:﴿**هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لَكُمْ مِنْهُ شَرَابٌ وَمِنْهُ شَجَرٌ فِيهِ تُسِيمُونَ*يُنْبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ**﴾ ﴿النحل:10-11﴾، وقَوْله تَعَالى:﴿**وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ**﴾[الأعراف:31]،

فالنظام الغذائي لا يقتصر على الأغذية الحيوانية فقط، ولا على الأغذية النباتية، بل كلاهما يكمل بعضهما بعضاً.

❖ **التنوع:**

قال تعالى:﴿**وَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً بِقَدَرٍ فَأَسْكَنَّاهُ فِي الأَرْضِ وَإِنَّا عَلَى ذَهَابٍ بِهِ لَقَادِرُونَ*فَأَنْشَأْنَا لَكُمْ بِهِ جَنَّاتٍ مِنْ نَخِيلٍ وَأَعْنَابٍ لَكُمْ فِيهَا فَوَاكِهُ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ**﴾ ﴿المؤمنون:18-19﴾.

فالنبيﷺ نَوَّعَ بين الأغذية وجمع بينها فعَنْ عَبْدِاللَّهِ بنِ جَعْفَرِ بنِ أَبِي طَالِبٍ[2]رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ:"رَأَيْتُ النَّبِيَّ ﷺ يَأْكُلُ الرُّطَبَ بِالْقِثَّاءِ"[3].

([1]) سيأتي تخريجه موسعاً, انظر: ص(57).

([2]) هو أبو جعفر الهاشمي, أمه: أسماء بنت عميس بن النعمان بن كعب بن مالك بن قحافة بن خثعم, ولد بأرض الحبشة, بايع هو وعبدالله بن الزبير رسول اللهﷺ, وهو ابن سبع سنين, مات سنة ثمانين وهو ابن ثمانين [انظر: التاريخ الكبير(7/5), معرفة الصحابة(1605/3), تقريب التهذيب, ص298,].

([3])**خ**: كتاب الأطعمة, باب الرطب بالقثاء, ص(1074), ح(5440), الكتاب السابق, باب القثاء, ص(1705), ح(5447), الكتاب السابق, باب جمع اللونيين أو الطعامين بمرة, ص(1075), ح(5449), **م**: كتاب الأشربة, باب أكل القثاء بالرطب, (298/2), ح(147- (2043) من طرقٍ عَنْ إِبْرَاهِيم بن سَعْدٍ, عَنْ أَبِيهِ (سَعْد بن إِبْرَاهِيم), عَنْ عَبْدِاللَّهِ بنِ جَعْفَرٍ به.

قال الخَطَّابِيّ[1]:"فِيهِ إِثْبَاتُ الطِّب وَالعِلاج وَمُقَابَلَةُ الشَّيْءِ الضَّارِ بِالشَّيْءِ المُضَّادِ لَهُ فِي طَبْعِهِ عَلَى مَذْهَبِ الطِّبِ وَالعِلاجِ، وَمِنْهُ إِبَاحَةُ التَّوَسُعِ مِنَ الأَطْعِمَةِ وَالنَّيْل مِنَ المـلاذِ المُبَاحَةِ"[2].

وقال النَّوَوِي[3]:"فيه جواز أكلهما معاً وأكل الطَّعَامَيْن معاً والتوسع في الأطعمة، ولا خلاف بين العلماء في جواز هذا وما نقل عن بعض السلف من خلاف هذا فمحمول على كراهة اعتياد التوسع والترفه وإلا الإكثار منه لغير مصلحة دينية والله أعلم"[4].

وقال القُرْطُبِيّ[5]:"وفِيه دَلِيلٌ عَلَى جَوازِ مُرَاعَاةِ صِفَاتِ الأَطْعِمَةِ، وَطَبَائِعِهَا، وَاسْتِعْمَالِهَا عَلَى الوَجْهِ الأَلْيَقِ بِهَا، كَمَا يَقُولُهُ الأَطِبَّاء"[6].

رابعاً:أهمية النظام الغذائي:

1) تزويد الجسم بالعناصر الغذائية اللازمة لنموه.
2) تعويض الفاقد من المادة الحية التي يستهلكها الجسم يومياً أثناء تأديته لوظائفه الحيوية.
3) إعطاء الطاقة اللازمة لدفء الجسم وحركته.
4) صيانة وترميم ما يتلف من خلايا الجسم وأنسجته المختلفة.
5) حماية الجسم من الأمراض.

---

(1)هو أبو سليمان حمْدُ بن محمد بن إبراهيم بن الخَطاب الخطَّابِي البُسْتي, كان فقيهاً أديباً محدثاً, من مؤلفاته :"غريب الحديث" و"معالم السُّنَن في شرح سنن أبي داود" و"أعلام السُّنَن في شرح البخاري"[انظر: وفيات الأعيان(214/2)].

(2) معالم السنن(256/4).

(3)هو محي الدين أبو زكريا يحيى بن شرف بن مري الحزَامِيّ الحُورَانِيّ الشَّافِعِيّ, له مؤلفات عديدة منها:"شرح صحيح مسلم" و"رياض الصالحين" و"الأذكار" و"الأربعين" و"الإرشاد في علوم الحديث", توفي سنة ست وسبعين وستمائة[تذكرة الحفاظ(1470/4–1486)].

(4) شرح النووي على صحيح مسلم(13/ 227).

(5)هو أحمد بن عمر بن إبراهيم بن عمر أبو العباس الأنصاري الأندلسي ثم القرطبي المالكي الفقيه, عرف بابن المزين, يلقب بضياء الدين من أعيان المالكية, نزل الإسكندرية واستوطنها ودرس بها, من تصانيفه:"المُفْهِم"توفي سنة ست وخمسين وخمسمائة[انظر: سِيَر أعلامِ النُّبَلاء(323/23), الدِّيباجُ المذهب في معرفة أعيان علماء المذهب(240/1–242)].

(6) المُفْهِم لِمَا أَشْكَلَ مِنْ تَلْخِيصِ كتاب مسلم(317/5).

الفصل الأول: تنظيم الغذاء نوعاً في السُّنة النبوية

المبحث الأول: الأطعمة الحيوانية:

المطلب الأول: البروتينات:

أ. لحوم الأنعام.

ب. لحوم الدجاج.

ج. لحوم صيد البحر.

المطلب الثاني: الدهنيات:

أ. الزبد.

ب. السمن.

المبحث الثاني: الأطعمة النباتية:

المطلب الأول: الفيتامينات:

أ. البصل.

ب. الثوم.

ج. الجُمَّار.

د. الخل.

هـ. الدباء.

و. السلق.

ز. الكَبَاث.

ح. الْكُرَّاث.

المطلب الثاني: النشويات:

أ. التلبينة.

ب. الثريد.

ج. الحَيْس.

د. الخبز.

هـ. الخَزِير.

و. السويق.

ز. الشعير.

المبحث الثالث: المحرمات من الأغذية.

الفصل الأول: تنظيم الغذاء نوعاً في السُّنة النبوية

سأورد في هذا الفصل أنواع الأغذية من حيث مصادرها حيوانية المصدر ونباتية المصدر، ثم قسمتها على حسب المجموعة الغذائية وهي كالتالي:

المبحث الأول: الأطعمة الحيوانية:

المطلب الأول: البروتينات:

وهي مركبات عضوية كبيرة تتكون من وحدات بناء نيتروجينية تعرف بـ(الأحماض الأمينية)، وتتميز البروتينات باحتوائها على عنصر النيتروجين الذي يميزها عن الكربوهيدرات والدهون. وللبروتينات دور هام وأساسي في بناء الأنسجة وصيانتها، وفي تجديد التالف منها، كما تستخدم البروتينات في إنتاج الطاقة في حال نقص الكربوهيدرات في الغذاء وعند وجود فائض من البروتينات يزيد عنه احتياجات الجسم للبناء والصيانة[1]. ويتحول جزء منها إلى نشا حيواني(جليوكوجين) لتأمين السكر اللازم للجسم، كما يزود الجسم بالمادة الأساسية لصنع الهرمونات والإنزيمات ومضادات الأجسام واللهيموجين وحليب الأم[2].

أ. لحوم الأنعام:

قال تعالى:﴿**وَالأَنْعَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنَافِعُ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ**﴾﴿النحل:5﴾.

ويعرف اللحم بأنه:"نسيج عضلي مؤلف من مادة حمراء رخوة في الحيوانات التي تؤكل من البر والبحر والهواء كالغنم والسمك والطير"[3].

وكان النبي ﷺ يفضل بعض الأنواع من اللحوم، أو بعض الأجزاء منها نظراً لقيمتها وأهميتها الغذائية، وقد كان يعجبه الذراع، فعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ﷺ قَالَ: كُنَّا مَعَ النَّبِيِّ ﷺ فِي دَعْوَةٍ، فَرُفِعَ إِلَيْهِ الذِّرَاعُ، وَكَانَتْ تُعْجِبُهُ، فَنَهَسَ[4]مِنْهَا نَهْسَةً..."[5].

([1]) انظر: تغذية الإنسان, ص 193.

([2]) انظر: التغذية والصحة, ص28.

([3]) قاموس الغذاء والتداوي بالنباتات, ص618.

([4]) والنَّهْس: أخذ اللحم بأطراف الأسنان, والنَّهْش: الأخذ بجميعها[النهاية(136/5)].

([5]) **خ**: أحاديث الأنبياء, باب قَوْلِ اللهِ عَزَّ وَجَلَّ:﴿**وَلَقَدْ أَرْسَلْنَا نُوحًا إِلَى قَوْمِهِ إِنِّي لَكُمْ نَذِيرٌ مُبِينٌ**﴾[هود:25], ص(637), ح(3340), **م**: كتاب الإيمان, باب أَدْنَى أَهْلِ الجَنَّةِ مَنْزِلَةً فِيهَا,(1/ 119-120), ح(327-(194) وبلفظ:"أُتِيَ رَسُولُ اللَّهِﷺ يَوْمًا بِلَحْمٍ فَرُفِعَ..."من طريق أَبِي حَيَّان(يَحْيَى بنِ سَعِيدٍ بن حَيَّان),عَنْ أَبِي زُرْعَةَ(ابن عَمْرو), عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ, به.

وعَنْ أبي هريرة أيْضاً قَالَ: وُضِعَتْ بَيْنَ يَدَيْ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ قَصْعَةٌ مِنْ ثَرِيدٍ وَلَحْمٍ، فَتَنَاوَلَ الذِّرَاعَ، وَكَانَتْ أَحَبَّ الشَّاةِ إِلَيْهِ، فَنَهَسَ نَهْسَةً"[1].

وكان يعجبه ﷺ كتف الشاة، فَعَنْ عَبْدِاللَّهِ بنِ عَبَّاسٍ، قال:"أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ أَكَلَ كَتِفَ شَاةٍ، ثُمَّ صَلَّى وَلَمْ يَتَوَضَّأْ"[2]. وكذلك ما رواه الشيخان في صحيحيهما عَنْ جَعْفَر بْن عَمْرِو بْنِ أُمَيَّةَ، أَنَّ أَبَاهُ أَخْبَرَهُ، أَنَّهُ رَأَى رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَحْتَزُّ[3]مِنْ كَتِفِ شَاةٍ فَدُعِيَ إِلَى الصَّلاةِ، فَأَلْقَى السِّكِّينَ، فَصَلَّى وَلَمْ يَتَوَضَّأْ"[4].

ب. لحوم الدجاج:

وروى البخاري عَنْ أَبِي مُوسَى يَعْنِي الأَشْعَرِيَّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: رَأَيْتُ النَّبِيَّ ﷺ يَأْكُلُ دَجَاجًا[5].

([1]) **م:** كتاب الإيمان, باب أَدْنَى أَهْلِ الجَنَّةِ مَنْزِلَةً فِيهَا,(121/1), ح(328-(194) من طريق عُمَارَةَ بنِ الْقَعْقَاع, عَنْ أَبِي زُرْعَةَ, عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ, به.

([2]) **خ:** كتاب الوضوء, باب مَنْ لَمْ يَتَوَضَأْ مِنْ لَحْمِ الشَّاةِ وَالسَّوِيقَ, ص(64), ح(207), **م:** كِتَاب الحَيْضِ, بَاب نَسْخِ الوُضُوءِ مِمَا مَسَّتِ النَّارُ, ص(178), ح(91-(354) كلاهما من طريق مَالِك(ابن أَنَسٍ), عَنْ زَيْدِ ابنِ أَسْلَمَ, عَنْ عَطَاءِ بنِ يَسَارٍ, عَنْ ابنِ عَبَّاسٍ, به.

([3]) هو افْتَعَلَ مِنَ الحَزَ: القَطْعِ[النهاية(377/1)].

([4]) **خ:** كتاب الوضوء, باب مَنْ لَمْ يَتَوَضَأْ مِنْ لَحْمِ الشَّاةِ وَالسَّوِيقَ, ص(64), ح(208), **خ:** كتاب الأطعمة, بَاب قَطْعِ اللَّحْمِ بِالسِّكِّينِ, ص(1069), ح(5408), **خ:** كتاب الأطعمة باب شاةٍ مَسْمُوطَةٍ والكَتِفِ والجَنْبِ, ص(1071), ح(4522),**خ:** كتاب الأطعمة, باب إِذَا حَضَرَ العَشَاءُ فَلا يَعْجَلْ عَنْ عَشَائِهِ, ص(1077), ح(5462), **م:** كِتَاب الحَيْضِ, بَاب نَسْخِ الوُضُوءِ مِمَا مَسَّتِ النَّارُ, ص(178), ح(92-(355), من طُرقٍ عَنْ ابنِ شِهَابٍ(الزهري), عَنْ جَعْفَرِ بنِ عَمْرِو بنِ أُمَيَّةَ,عَنْ أَبِيهِ, به.

([5]) **خ:** كتاب الذبائح والصيد, باب لحم الدجاج, ص(1089), ح(5517) عَنْ يَحْيَى(ابن جعفر), عَنْ وَكِيعٍ, عَنْ سُفْيَان(الثَّورِي), عَنْ أَيُّوبَ(ابن أبي تميمة), عَنْ أَبِي قِلابَةَ(عبدالله بن زيد), عَنْ زَهْدَمٍ الْجَرْمِيِّ عَنْ أَبِي مُوسَى, به. و**الجَرْمِيّ:** بفتح الجيم وسكون الراء المهملة, هذه النسبة إلى جرم وهي قبيلة من اليـمن [الأنساب(47/2)].

ج. لحوم صيد البحر:

قال تبارك وتعالى:﴿**وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفُلْكَ مَوَاخِرَ فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ**﴾[النحل : 14].

وعَنْ جَابِرٍ قَالَ:...وَانْطَلَقْنَا عَلَى سَاحِلِ الْبَحْرِ، فَرُفِعَ لَنَا عَلَى سَاحِلِ الْبَحْرِ كَهَيْئَةِ الْكَثِيبِ[1]الضَّخْمِ، فَأَتَيْنَاهُ فَإِذَا هِيَ دَابَّةٌ تُدْعَى الْعَنْبَرَ. قَالَ: قَالَ أَبُو عُبَيْدَةَ: مَيْتَةٌ. ثُمَّ قَالَ: لا بَلْ نَحْنُ رُسُلُ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ، وَفِي سَبِيلِ اللَّهِ. وَقَدْ اضْطُرِرْتُمْ فَكُلُوا، قَالَ: فَأَقَمْنَا عَلَيْهِ شَهْرًا، وَنَحْنُ ثَلاثُ مِائَةٍ حَتَّى سَمِنَّا. قَالَ: وَلَقَدْ رَأَيْتُنَا نَغْتَرِفُ مِنْ وَقْبِ[2]عَيْنِهِ بِالْقِلالِ الدُّهْنَ. وَنَقْتَطِعُ مِنْهُ الْفِدَرَ[3] كَالثَّوْرِ (أَوْ كَقَدْرِ الثَّوْرِ) فَلَقَدْ أَخَذَ مِنَّا أَبُو عُبَيْدَةَ ثَلاثَةَ عَشَرَ رَجُلاً. فَأَقْعَدَهُمْ فِي وَقْبِ عَيْنِهِ، وَأَخَذَ ضِلَعًا مِنْ أَضْلاعِهِ، فَأَقَامَهَا ثُمَّ رَحَلَ أَعْظَمَ بَعِيرٍ مَعَنَا، فَمَرَّ مِنْ تَحْتِهَا وَتَزَوَّدْنَا مِنْ لَحْمِهِ وَشَائِقَ[4]. فَلَمَّا قَدِمْنَا الْمَدِينَةَ أَتَيْنَا رَسُولَ اللَّهِ ﷺ فَذَكَرْنَا ذَلِكَ لَهُ. فَقَالَ:"**هُوَ رِزْقٌ أَخْرَجَهُ اللَّهُ لَكُمْ فَهَلْ مَعَكُمْ مِنْ لَحْمِهِ شَيْءٌ فَتُطْعِمُونَا؟**" قَالَ: فَأَرْسَلْنَا إِلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ مِنْهُ، فَأَكَلَهُ[5].

قال ابن القَيِّم[6]:"أَصْنَافُ السَّمَكِ كَثِيرَةٌ. وَأَجْوَدهُ: مَا لَذَّ طَعْمهُ، وَطَابَ رِيحهُ، وَتَوَسَّطَ مِقْدَارهُ، وَكَانَ رَقِيق القِشْرِ... وَأَجْوَدهُ: مَا قَرُبَ مِنْ مُؤَخِرِهَا. وَالطَّرِيُّ السَّمِينُ يُخَصِبُ البَدَنَ وَيُصْلِحُ الأَمْزَاج الحَادَة"[7].

ويحتوي السمك على نسبة عالية من عنصر الفسفور الذي لا غنى للمخ عنه في عملياته الغذائية، لذا جاء الاعتقاد بأنَ السمك غذاء للمخ، ونقص الفسفور يسبب إجهاداً ذهنياً

([1]) الكَثِيب: الرَّمْل المُسْتَطِيل المُحْدَوْدِب[النهاية(152/4)].

([2]) الوَقْبُ: هُوَ النُّقْرَة التِي تَكُونُ فِيهَا العَيْن[النهاية(212/5)].

([3]) والفِدْرة: القِطْعَةُ مِنْ كُلِّ شَيْء, وجَمْعُهَا: فِدَر[النهاية(420/3)].

([4]) الوشيقةُ: أَنْ يُؤْخَذَ اللَّحْمُ فَيُغْلَى قَلِيلاً وَلا يُنْضَج, وَيُحْمَلُ فِي الأَسْفَارِ. وقِيلَ: هِي القَديدُ. وَقَدْ شَقْتُ اللَّحْمَ وَاتَّشَقْتُهُ[النهاية(188/5)].

([5]) **م**: كتاب الصيد والذبائح وما يؤكل من الحيوان, باب إِبَاحَةِ مَيْتَاتِ البَحْرِ, (243/2), ح(17–(1935) من طريق أَبي خَيْثَمَةَ(زُهَيْر بن مُعَاوِيَة), عَنْ أَبِي الزُّبَيْرِ, عَنْ جَابِرٍ, به.

(6) هو محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد بن حريز الزرعي. الشيخ الإمام العلامة شمس الدين الحنبلي المعروف بابن قيّم الجوزية, وتوفي رحمه الله في ثالث عشر الفرد سنة إحدى وخمسين وسبعمائة[انظر: الوَافِي بالوَفيات(195/2–197)].

([7]) انظر: الطب النبوي ص251–252.

وعدم القدرة على التركيز والتفكير. وهو غني بعنصر الكالسيوم[1]الذي يساعد في بناء أنسجة الأطفال وعظامهم. ومن مميزاته أيضاً احتوائه على نسبة قليلة من الدهون[2].

بالإضافة إلى أنه يتم استخراج زيت من كبد الأسماك[3]يُسمى بزيت السمك وهو غني بفيتامين(أ)[4]. فالسمك كمادة غذائية يمنع من الإصابة بأمراض عديدة منها السرطان، وأمراض القلب، والبدانة[5]، والتهاب المفاصل، ومرض البول السكري[6].

وكذلك يوصي خبراء التغذية بالإكثار من تناول السمك للأشخاص الذين يبحثون عن الرشاقة، فهو يقلل الشهية ويساعد على خفض الوزن. فقد اكتشف الباحثون بمستشفى"مايو كلينك" بأمريكا أن السمك يعمل على خفض هرمون ليبتين الذي تفرزه الخلايا الدهنية بالجسم، وهو المسئول عن إحساس الفرد بالشعور بالشبع والامتلاء. وأكد الباحثون أن السمك يقلل من هذا الهرمون الذي تؤدي زيادته في الدم إلى البدانة وخطر الإصابة بمرض القلب[7]. وأكدت دراسة حديثة أن تناول السمك مرة واحدة أسبوعياً يقلل من خطر الإصابة بالهذيان[8].

المطلب الثاني: الدهنيات:

وهي مركبات عضوية تحتوي على عناصر الكربون والهيدروجين والأوكسجين، وتكمن أهميتها في دورها في تزويد الجسم بالطاقة الحرارية التي تبلغ ضعف الطاقة المأخوذة من السكريات، كما تكمن أهمية الدهون في احتوائها على الأحماض الدهنية التي يحتاجها الجسم ولا يستطيع تصنيعها والتي تدخل في بناء الخلايا وتركيبها. وتحتوي الدهون بالإضافة إلى ذلك الفيتامينات الذائبة في الدهون، والتي تقوم بدور عـــامل في بناء أنسجة الجسم مثـل شبكــة

---

(1) يتميز الكالسيوم بأنه يعمل على تقوية العظام. ويكثر تواجده في منتجات الألبان قليلة الدسم[انظرالموسوعة العالمية للتغذية, ص1017].

([2]) انظر: الطب في القرآن بين تشخيص الداء والدواء, ص76–77.

(3) زيت لونه أصفر باهت, يحصل عليه من أكباد أنواع مختلفة من الحيتان والأسماك , يستخدم في الطب فهو مصدراً لفيتاميني أ, د[معجم الكيمياء التعريفات العملية, 122].

([4]) انظر: عالج نفسك بالغذاء, ص 97.

(5) تُمثل ارتكاماً زائداً لشحم الجسم[الموسوعة الطبية الميسرة(1700/2)].

([6]) انظر: الطب القرآني غذاء ودواء, ص249.

([7]) انظر: موسوعة صحة الإنسان والعلم الحديث(62/2).

([8]) انظر: المصدر نفسه(26/3).

العين والعظام، وفي المحافظة على نضارة الجلد وتماسكه[1]. وتساعد على تنظيم حرارة الجسم عن طريق تكوين طبقة عازلة تحت الجلد تمنع تسرب حرارة الجسم[2].

وتشمل الدهنيات على ما يلي:

أ. الزبد:

روى أبو داود في سننه عَنْ ابْنَيْ بُسْرٍ السُّلَمِيَّيْنِ قَالا: دَخَلَ عَلَيْنَا رَسُولُ اللَّهِ ﷺ، فَقَدَّمْنَا زُبْدًا وَتَمْرًا، وَكَانَ يُحِبُّ الزُّبْدَ وَالتَّمْرَ[3].

ب. السمن:

روى الشيخان في صَحِيحَيْهِمَا واللفظ لمسلم عَنْ سَعِيدِ بْنِ جُبَيْرٍ قَالَ: سَمِعْتُ ابْنَ عَبَّاسٍ يَقُولُ: أَهْدَتْ خَالَتِي أَمُّ حُفَيْدٍ[4]إِلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ سَمْنًا وَأَقِطًا وَأَضُبًّا، فَأَكَلَ مِنْ السَّمْنِ وَالأَقِطِ[5]، وَتَرَكَ الضَّبَّ تَقَذُّرًا. وَأُكِلَ عَلَى مَائِدَةِ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ. وَلَوْ كَانَ حَرَامًا مَا أُكِلَ عَلَى مَائِدَةِ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ[6].

([1]) انظر: تغذية الإنسان, ص193.

([2]) انظر: التغذية والصحة, ص26.

([3]) **د:** كتاب الأطعمة, باب في الجمع بين لونين في الأكل, ص(577-578), ح(3837) من طريق الْوَلِيد ابن مَزْيَدَ, عَنْ ابْنَ جَابِرٍ(عبدالرحمن بن يزيد), عَنْ سُلَيْم بن عَامِرٍ, عَنْ ابْنَيْ بُسْرٍ(عبدالله, وعطية).

هق.ش: (133/8), ح(5599) بسنده إلى الإمام أبي داود به. **جه:** كتاب الأطعمة, باب التمر بالزبد, ص(560), ح(3334), **عاصم**(52/3), ح(1359), **طب. ش:**(327/1),ح(576) وفيه زيادة من طريق صَدَقَة بن خَالِدٍ, عَنْ ابن جَابِرٍ, به. قال الألباني: صحيح [انظر تعليق الألباني في **د:** ص(577-578), ح(3837), **جه:** ص(560), ح(3334)]. قلت: الحديث إسناده صحيح رجاله ثقات.

([4]) وفي رواية:"أُمَّ حُفَيْدٍ بِنْتَ الْحَارِثِ بْنِ حَزْنٍ" انظر:**خ:** كتاب الاعْتِصَام بِالكِتَابِ وَالسُّنَّةِ, بَاب الأَحْكَامِ الَّتِي تُعْرَفُ بِالدَّلائِلِ وَكَيْفَ مَعْنَى الدِّلالَةِ وَتَفْسِيرُهَا؟, ص(1402), ح(7358) من طريق أَبي عَوَانَةَ(وضاح بن عبدالله), عَنْ أَبِي بِشْرٍ, به.

([5]) وهو لَبَنٌ مُجَفَّفٌ يَابِسٌ مُسْتَحْجِر يُطبخُ بِهِ[النهاية(57/1)].

([6]) **خ:** كتاب الهبة وفضلها والتحريض عليها, قَبُولِ الهدَيِّةِ, ص(487), ح(2575), **م:** كتاب الصيد والذبائح وما يؤكل من الحيوان, باب إباحَة الضَّبِّ, (250/2), ح(46-(1947) من طريق شُعْبَة, عَنْ أَبِي بِشْرٍ(جَعْفَر ابْن إِيَاسٍ), عَنْ سَعِيدٍ(ابن جُبَيْر), عَنْ ابنِ عَبَّاسٍ, به.

المبحث الثاني: الأطعمة النباتية:

المطلب الأول: الفيتامينات:

وهي عبارة عن مجموعة من المركبات العضوية المعقدة في تركيبها، ويتطلبها جسم الإنسان بكميات قليلة نسبياً، وهي ضرورية لصيانة نمو الجسم ووقايته من الأمراض، وهي تنقسم إلى مجموعتين كبيرتين: الفيتامينات الذائبة في الماء[1]، والفيتامينات الذائبة في الدهون[2] [3].

أ. البصل:

وهو بقل زراعي محوَّل من الفصيلة الزنبقية، له أنواع كثيرة ورائحته نفاذة، وطعمه متفرع عن طعم الكراث، وهو معروف ومتداول في جميع أنحاء العالم[4].

فعَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ مَرَّ عَلَى زَرَّاعَةِ بَصَلٍ هُوَ وَأَصْحَابُهُ، فَنَزَلَ نَاسٌ مِنْهُمْ فَأَكَلُوا مِنْهُ، وَلَمْ يَأْكُلْ آخَرُونَ. فَرُحْنَا إِلَيْهِ، فَدَعَا الَّذِينَ لَمْ يَأْكُلُوا الْبَصَلَ، وَأَخَّرَ الآخَرِينَ حَتَّى ذَهَبَ رِيحُهَا[5].

---

(1) هي مجموعة الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء, مثل فيتامين ج(C), ب(B) وتتميز بأنها تتهدم وتتلف بسهولة أثناء طهي الطعام, غير قابلة للذوبان في الدهن, وتذوب بسولة في الماء, لهذا يُفقد جزء كبير منها في ماء السلق أو الغسيل أو الطهي, تمتص بسهولة وبسرعة من خلال جدار الأمعاء الدقيقة لتنتقل إلى الدم[انظر: أساسيات تغذية الإنسان, ص173].

(2) هي التي تتضمن جميع الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهن ومذيبات الدهون ومثالها فيتامين د(D), أ(A), هـ(H), ك(k), وتتميز بأنها لا تتهدم أو تتلف بسرعة أثناء عملية طهي الطعام, غير قابلة في الذوبان في الماء, لذا لا تفقد في ماء الطهي, تمتص من خلال جدار الأمعاء الدقيقة في صورة متحدة مع الدهون, لهذا تتأثر سرعة امتصاصها بمقدار الدهون الموجودة في الوجبة الغذائية[انظر: أساسيات تغذية الإنسان,ص133].

(3) تغذية الإنسان, ص 193-194.

(4) انظر: قاموس الغذاء والتداوي بالنباتات, ص 57.

(5) **م**: كِتَاب المَسَاجِدِ وَمَوَاضِعِ الصَّلاةِ, بَاب نَهْيِ مَنْ أَكَلَ ثَوْماً أَوْ بَصَلاً أَوْ كُرَّاثاً أَوْ نَحْوَهَا مِمَّا لَهُ رَائِحَةٌ كَرِيهَةٌ عَنْ حُضُورِ المَسْجِدِ حَتَى تَذْهَبَ تِلْكَ الرِّيحُ وَإِخْرَاجِهِ مِنَ المَسْجِدِ, (260/1), ح(77-(566) من طريق ابْنِ وَهْبٍ, عَنْ عَمْرٍو(ابن الحارث), عَنْ بُكَيْرِ بْنِ الأَشَجِّ(بكير بن عبدالله بن الأشج القرشي), عَنْ ابْنِ خَبَّابٍ (عبدالله), عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ, به.

والخُدْرِيّ: بضم الخاء المعجمة وسكون الدال المهملة والراء في آخرها, هذه النسبة إلى خدرة, واسمه لأبجر ابن عوف بن الحارث بن الخزرج بن الحارثة, قبيلة من الأنصار[الأنساب(331/2)].

وعَنْ جَابِرٍ قَالَ:"نَهَى رَسُولُ اللَّهِ ﷺ عَنْ أَكْلِ الْبَصَلِ وَالْكُرَّاثِ، فَغَلَبَتْنَا الْحَاجَةُ فَأَكَلْنَا مِنْهَا، فَقَالَ:"**مَنْ أَكَلَ مِنْ هَذِهِ الشَّجَرَةِ الْمُنْتِنَةِ فَلا يَقْرَبَنَّ مَسْجِدَنَا؛ فَإِنَّ الْمَلائِكَةَ تَأَذَّى مِمَّا يَتَأَذَّى مِنْهُ الإِنْسُ**"[1].

دلَّ الحديث على أن أكل البصل والثوم وما شاكله مباحٌ إلا في حالات حضور المسجد، وفي حالة اجتماع الناس، فإنه يُكْرَهُ؛ لأجل رائحته التي يتأذى منها الناس.

وأثبت التجارب أن لعصير البصل وخلاصة قشرته الخارجية لها القدرة على فتك بعض البكتيريا مثل المكورات العنقودية والسبحية[2]. وللبصل دور هام في علاج السكر، وهو محسن هضمي يطرد الغازات[3]، وينشط الحالة الجنسية، بالإضافة إلى أن عصير البصل الطازج له أثر موقف للجراثيم، ويعين على الهضم وهو مخفض لضغط الدم[4]. وهناك أبحاث طبية تشيد به في علاج مرض السكر لاحتوائه على الجلوكونين والكبريت[5]، كما أنه يساعد على تجدد الدم في حالات فقر الدم[6]. ويعتبر البصل مقوٍ عام ومنشط، ويفيد في حالات الإصابة بالبرد[7].

وفي بحث جديد أجراه المعهد الأمريكي للسرطان أكد أن تناول الثوم والبصل يقلل من احتمالات الإصابة بسرطان المثانة، وأن مادة "الأليوم" التي تمنحها الرائحة النفاذة هي المادة التي تساعد في ذلك[8].

---

(1) م: كِتَاب المَسَاجِدِ وَمَوَاضِعِ الصَّلاةِ, بَاب نَهْيِ مَنْ أَكَلَ ثَوْماً أَوْ بَصَلاً أَوْ كُرَّاثاً أَوْ نَحْوَهَا مِمَّا لَهُ رَائِحَةٌ كَرِيهَةٌ عَنْ حُضُورِ المَسْجِدِ حَتَى تَذْهَبَ تِلْكَ الرِّيحُ وَإِخْرَاجِهِ مِنَ المَسْجِدِ,(259/1), ح(72–(564) من طريق أَبِي الزُّبَيْر, عَنْ جَابِرٍ, به.

(2) انظر: أمراض الجراثيم بين الوقاية والعلاج في الطب الإسلامي, ص103.

(3) طرد الغازات بكميات كبيرة عن طريق الشرج بسبب وجودها المفرط في الأمعاء والناجم عن سوء الامتصاص, والتهاب الأمعاء... [دليل المصطلحات الطبية, ص135].

(4) انظر: المُجَرَّبُ من التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية, ص43.

(5) يدخل في تركيب الأحماض الأمينية الكبريتية, لذا فهو يحافظ على التركيب البنائي للجلد ولـلأظافر والشعر, وتعتبر اللحوم والأسماك والجمبري والبيض والأجبان والعدس من الأغذية البروتينية الغنيـة بالكبريت[انظر: أساسيات تغذية الإنسان, ص289–209].

(6) انظر: المَاكروْبيُوتكْ والتداوي بالأغذية والنباتات الطبية, ص56–57.

(7) انظر: قاموس التداوي بالأعشاب, ص36.

(8) انظر: موسوعة صحة الإنسان والعلم الحديث(79/2).

وابتكرت طريقة للتخلص من رائحة البصل اعتماداً على خضير النبات والكلورفيل، فصنعت حبوب تحوي الكلوروفيل المركزة، يستطيع المرء أن يتناول منها حبة كل ثماني ساعات، وبهذا يقضي على رائحة البصل أو الثوم أو غيرهما من الروائح الكريهة[1].

وبالرغم من الأهمية الطبية للبصل إلا أن الاعتماد عليه فقط في الغذاء لعدة أيام يؤدي إلى تحطيم خلايا الدم الحمراء والتسمم[2] [3].

ب. الثوم:

وهو نبات معمر من فصيلة الزنبقيات التي منها البصل والكراث وغيرها، ومذاقه حار لاذع، واسمه بالعربية الفصحى"الفوم" و"الثُّوم"[4]. ووردت كلمة الفوم في القرآن الكريم قال تعالى:﴿**وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَى لَنْ نَصْبِرَ عَلَى طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا قَالَ أَتَسْتَبْدِلُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَى بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ** ...﴾ ﴿البقرة:61﴾.

فعَنْ أَبِي أَيُّوبَ الأَنْصَارِيِّ، قَالَ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ، إِذَا أُتِيَ بِطَعَامٍ، أَكَلَ مِنْهُ وَبَعَثَ بِفَضْلِهِ إِلَيَّ، وَإِنَّهُ بَعَثَ إِلَيَّ يَوْمًا بِفَضْلَةٍ لَمْ يَأْكُلْ مِنْهَا؛ لأَنَّ فِيهَا ثُومًا. فَسَأَلْتُهُ: أَحَرَامٌ هُوَ؟ قَالَ:" **لا؛ وَلَكِنِّي أَكْرَهُهُ مِنْ أَجْلِ رِيحِهِ**". قَالَ: فَإِنِّي أَكْرَهُ مَا كَرِهْتَ[5].

وروى الشيخان في صحيحيهما عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِاللَّهِ قَالَ قَالَ النَّبِيُّ ﷺ:"**مَنْ أَكَلَ ثُومًا أَوْ بَصَلاً فَلْيَعْتَزِلْنَا، أَوْ لِيَعْتَزِلْ[6]مَسْجِدَنَا وَلْيَقْعُدْ فِي بَيْتِهِ**". وَإِنَّهُ أُتِيَ بِبَدْرٍ– قَالَ ابْنُ وَهْبٍ: يَعْنِي طَبَقًا– فِيهِ خَضِرَاتٌ مِنْ بُقُولٍ، فَوَجَدَ لَهَا رِيحًا، فَسَأَلَ عَنْهَا فَأُخْبِرَ بِمَا فِيهَا مِنْ الْبُقُولِ،

---

(1) انظر: الغذاء لا الدواء, ص184.

(2) هو إصابة أكثر من شخص بأعراض مرضية متشابهة في الوقت نتيجة تناول مادة غذائية من مصدر واحد, أو تناول أغذية ملوثة بالبكتيريا أو السموم[انظر *in-your-hand.hooxs.com* , الموسوعة الحرة–ويكبيديا].

(3) انظر: البصل والثوم, ص22.

(4) انظر: قاموس الغذاء والتداوي بالنباتات, ص130.

(5) **م**: كتاب الأشربة, باب إِبَاحَةِ أَكْلِ الثُّومِ, وَأَنَّهُ يَنْبَغِي لِمَنْ أَرَادَ خِطَابَ الكِبَارِ تَرْكُهُ, وَكَذَا مَا فِي مَعْنَاهُ, (302/2), ح(170–(2053) من طريقي مُحَمَّد بن جَعْفَرٍ, ويَحْيَى بن سَعِيدٍ, كلاهما عَنْ شُعْبَة, عَنْ سِمَاك بن حَرْبٍ, عَنْ جَابِرِ بنِ سَمُرَةَ, عَنْ أَبِي أَيُّوبَ الأَنْصَارِيِّ, به.

(6) وفي رواية:"**فَلا يَغْشَانَا فِي مَسَاجِدِنَا**"انظر:خ: كتاب الأذان, بَاب مَا جَاء فِي الثُّومِ النِّيْئِ وَالبَصَلِ وَالكُرَّاثِ, ص(173), ح(854)من طريق ابنِ جُرَيْج, عَنْ عَطاء, عَنْ جَابِرٍ, به. وفي رواية أخرى:"**فَلا يَقْرَبَنَّ مَسْجِدَنَا**" انظر: **م**: كِتَاب المَسَاجِدِ وَمَوَاضِعِ الصَّلاةِ, بَاب نَهْي مَنْ أَكَلَ ثَوْماً أَوْ بَصَلاً أَوْ كُرَّاثاً أَوْ نَحْوَهَا مِمَّا لَهُ رَائِحَةٌ كَرِيهَةٌ عَنْ حُضُورِ المَسْجِدِ حَتَى تَذْهَبَ تِلْكَ الرِّيحُ وَإِخْرَاجِهِ مِنَ المَسْجِدِ,(259/1), ح(72–(564).

فَقَالَ:"**قَرِّبُوهَا**". فقَرَّبُوهَا إِلَى بَعْضِ أَصْحَابِهِ كَانَ مَعَهُ، فَلَمَّا رَآهُ كَرِهَ أَكْلَهَا، قَالَ:"كُلْ فَإِنِّي أُنَاجِي مَنْ لا تُنَاجِي"[1].

وعَنْ أَبِي سَعِيدٍ قَالَ: لَمْ نَعْدُ أَنْ فُتِحَتْ خَيْبَرُ[2]. فَوَقَعْنَا أَصْحَابَ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ فِي تِلْكَ الْبَقْلَةِ، الثُّومِ، وَالنَّاسُ جِيَاعٌ، فَأَكَلْنَا مِنْهَا أَكْلاً شَدِيدًا، ثُمَّ رُحْنَا إِلَى الْمَسْجِدِ فَوَجَدَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ الرِّيحَ فَقَالَ:"**مَنْ أَكَلَ مِنْ هَذِهِ الشَّجَرَةِ الْخَبِيثَةِ شَيْئًا فَلا يَقْرَبَنَّا فِي الْمَسْجِدِ**" فَقَالَ النَّاسُ: حُرِّمَتْ. حُرِّمَتْ. فَبَلَغَ ذَاكَ النَّبِيَّ ﷺ فَقَالَ:"**أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّهُ لَيْسَ بِي تَحْرِيمُ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لِي؛ وَلَكِنَّهَا شَجَرَةٌ أَكْرَهُ رِيحَهَا**"[3].

قال أبو بكر الرَّازِي[4]عن الثوم أنه:"يسخن البدن إسخاناً قوياً، إلا أنه ليس بطويل اللبث... ويحل الرياح ويفشها أكثر من كل غذاء، حتى أنه يمنع العطش، وينفع من أوجاع الظهر والورك العتيق. وليس له صعود إلى الرأس ببخار كثير كصعود البصل، ولا يضر العين كمضرته"[5].

([1]) **خ**: كتاب الاعْتِصَام بِالْكِتَابِ وَالسُّنَّةِ, بَاب الأَحْكَامِ الَّتِي تُعْرَفُ بِالدَّلائِلِ وَكَيْفَ مَعْنَى الدِّلالَةِ وَتَفْسِيرُهَا؟, ص(1402),ح(7359), **خ**: كتاب الأذان, باب ما جاء في الثوم النيء والبصل والكراث, ص(174), ح(855), **م**: كِتَاب المَسَاجِدِ وَمَوَاضِعِ الصَّلاةِ, بَاب نَهْيِ مَنْ أَكَلَ ثَوْماً أَوْ بَصَلاً أَوْ كُرَّاثاً أَوْ نَحْوَهَا مِمَّا لَهُ رَائِحَةٌ كَرِيهَةٌ عَنْ حُضُورِ المَسْجِدِ حَتَى تَذْهَبَ تِلْكَ الرِّيحُ وَإِخْرَاجِهِ مِنَ المَسْجِدِ,(259/1), ح(73–(564) من طرقٍ عَنْ ابن وَهْبٍ, عَنْ يُونُس, عَنْ ابنِ شِهَابٍ, عَنْ عَطَاء بن أَبِي رَبَاحٍ, عَنْ جَابِرٍ, به.

([2]) خيبر: وهي ناحية على ثمانية بُرُد من المدينة لمن يريد الشام, يطلق هذا الاسم على الولاية وتشمل هذه الولاية على سبعة حصون ومزارع ونخل كير, وأسماء حصونها: حصن ناعم وعنده قُتل مسعود بن مَسْلَمة أُلقيت عليه رحى, والقموص حصن أبي الحُقَيْق, وحصن الشَّق, وحصن النَّطاة, وحصن السُّلالم, وحصن الوَطيح, وحصن الكَتيبة, أما لفظ خيبر فهو بلسان اليهود الحصن, ولكون هذه البقعة تشمل على هذه الحصون سُمِّيَت خيابر, وقد فتحها النبي ﷺ, كلها في سنة سبع للهجرة وقيل سنة ثمان[معجم البلدان(409/2)].

([3]) **م**: كِتَاب المَسَاجِدِ وَمَوَاضِعِ الصَّلاةِ, بَاب نَهْيِ مَنْ أَكَلَ ثَوْماً أَوْ بَصَلاً أَوْ كُرَّاثاً أَوْ نَحْوَهَا مِمَّا لَهُ رَائِحَةٌ كَرِيهَةٌ عَنْ حُضُورِ المَسْجِدِ حَتَى تَذْهَبَ تِلْكَ الرِّيحُ وَإِخْرَاجِهِ مِنَ المَسْجِدِ,(259/1–260), ح(67–(565) عَنْ عَمْرو النَّاقِدِ, عَنْ إِسْمَاعِيل ابن عُلَيَّةَ(إسْمَاعِيل بن إبراهيم), عَنْ الْجُرَيْرِيِّ(سعيد بن إياس), عَنْ أَبِي نَضْرَةَ(المنذر بن مالك), عَنْ أَبِي سَعِيدٍ, به. و**الجُرَيْرِيّ**: بضم الجيم وفتح الراء الأولى وسكون الياء المنقوطة باثنتين من تحتها بعدها راءٌ أخرى, هذه النسبة إلى جرير بن عباد أخي الحارث بن عباد بن ضبيعة بن قيس بن ثعلبة بن عكابة بن صعب بن علي بن بكر بن وائل[الأنساب(53/2)].

(4) هو محمد بن زكريا الرَّازِي الطبيب المشهور, من مؤلفاته:"الحاوي"و"الجامع"و"الأعصاب" توفي سنة إحدى عشرة وثلاثمائة[وفيات الأعيان(157/5–159), سِيَر أعلامِ النُّبَلاء(354/14)].

([5]) منافع الأغذية ودفع مضارها, ص172.

وذكر الإمام الذهبي[1]في كتابه:"أن الثوم حار يابس، يحلل النفخ، وضماده يقرح الجلد وأكله ينفع من تغير المياه، ويدر الطمث، ويخرج المشيمة، ويصدع، ويضر البصر، وهو جيد للمبرودين وأصحاب البلغم والمفلوجين، ويجفف المني، ويحلل الرياح، ويقوم في الأوجاع الباردة واللسع مقام الترياق، وإذا ضمد به لسع الحية والعقرب نفع، ويخرج العلقة من الحلق، وله منافع كثيرة"[2].

يعتبر الثوم من المحاصيل الخضر ذات القيمة الغذائية والحرارية العالية، فهو يحتوى على الماء والبروتين والدهن والأملاح والألياف، بالإضافة إلى احتوائه على المواد الكربوهيدراتية(المواد السكرية)، كما تحتوي أوراق الثوم على نسبة عالية من الكاروتين، وفيتامين(B)، ونسبة عالية جداً من فيتامين(C)، كما تحتوي روس الثوم على نسبة عالية من الأملاح[3]. ويقول خبراء التغذية الطبية:"هناك نوعان من الخضراوات يساويان وزنهما ذهباً، وهما البصل والثوم"[4]

وأكد الأطباء أن الثوم مضاد حيوي جيد، يخفض مستوى السكر، وهو مانع للجلطة، مضادٍ للطفيليات، قاضي على الأخماج[5]، وللثوم دور فعال في مواجهة السرطان ومنع انتشار الأورام السرطانية[6]، كما أنه يحتوي على عناصر تعوق أمراض القلب، وتقي من السرطان، وكثير من الأمراض المعدية[7]، وهو طارد لغازات البطن[8]، ويعتبر الثوم من الأسلحة الفعالة ضد الكوليستيرول، فقد بينت الاختبارات أنه يحمي الشرايين وذلك بزيادة كوليستيرول الدم الجيد HDL وخفض الكوليستيرول السيئ LDL[9].

---

(1) هو محمد بن أحمد بن عثمان بن قايماز, الشيخ الإمام العلامة الحافظ شمس الدين أبو عبدالله الذهبي, من تصانيفه:"سِيَر أعلامِ النُّبَلاء"و"تاريخ الإسلام"و"ميزان الاعتدال في نقد الرجال"و"الكاشف في معرفة من له روايةٌ في الكتب الستةِ" توفي سنة ثمانٍ وأربعين وسبعمائة[انظر: الوافي بالوفيات(114/2-118)].

(2) الطب النبوي, ص93-94.

(3) انظر: النباتات في القرآن الكريم, ص11.

(4) كنوز التغذية: الفواكه-الخضراوات- العسل, ص64.

(5) انظر: المُجَرَّبُ من التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية, ص 28.

(6) انظر: موسوعة صحة الإنسان والعلم الحديث(16/2).

(7) انظر: كنوز التغذية: الفواكه-الخضراوات- العسل, ص67.

(8) انظر: العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية, ص69.

(9) انظر: الصحة والحياة وأمراض العصر: كل ما يجب أن تعرفه عن الكوليستيرول أسبابه ومسبباته الوقاية والمداوة, ص47.

وتوصل العلماء إلى أن الثوم يفوق البنسلين في قدرته على قتل بعض البكتيريا التي يعجز البنسلين عن قتلها، كما أن الثوم لا يتأثر بحامض المعدة الذي يبطل مفعول البنسلين؛ لاحتوائه على مادة الأليسين التي تعطل عمل الإنزيمات الهامة لحياة هذه الجراثيم[1]. وكشفت الأبحاث أن لزيت الثوم القدرة على طرد الديدان من الأمعاء مثل دودة الأسكارس، وله القدرة على قتل الذباب وبعض الحشرات المنزلية [2].

وفي أبحاث طبية حديثة ذكرت أن أبخرة الثوم أي رائحته كافية لقتل الميكروبات[3]، وأن هذه الرائحة عند استنشاقها تمتزج بالدم وتقتل ما فيه من ميكروبات، ويبقى تأثيرها بضعة ساعات، كم أن مضغ الثوم بضعة دقائق يقتل كل ميكروبات الفم[4].

وقد تم في الآونة الأخيرة إزالة رائحة الثوم الكريهة من غير أن يغير في تركيبه الكيماوي وأجريت على ذلك العديد من التجارب التي أثبت أن له فعل شاف في حالات السل [5]والإنفلونزا [6]والإسهال [7]وتطهير الجروح بعد تحقينها، وفي حالات الدفتيريا [8] والنزلات الصدرية[9].

---

(1) هي كائنات حية ودقيقة وحيدة الخلية, توجد في الماء والهواء والتربة, ولا ترى إلا بالمجهر الضوئي والإلكتروني, منها المكورات والعصيات, وهي تتجمع مع بعضها وتأخذ أشكالاً متعددة مثل عقد أو سبحة, فتسمى مكورات عقدية أو شكل عنقود فتسمى مكورات عنقودية[انظر: الموسوعة الحرة–ويكبيديا].

(2) انظر: أمراض الجراثيم بين الوقاية والعلاج في الطب الإسلامي, ص104–105.

(3) هي مجموعة من الكائنات الحية الدقيقة التي لا ترى إلا بالعين المجردة, وهي موجودة في كل مكان, وبعضها مضر جداً, وأخرى غير مضرة إطلاقاً, وتكون الميكروبات على شكل بكتيريا وفطر وفيروس [انظر: الموسوعة الحرة–ويكبيديا, http://www.tbeeb.net].

(4) انظر: قاموس التداوي بالأعشاب, ص47.

(5) هو مرض معدي جرثومي عصية الدرن أو عصية كوخ يؤدي لتلف في أنسجة الرئة أو أعضاء أخرى من الجسم[[انظر: الموسوعة الحرة–ويكبيديا].

(6) مرض تسببها فيروسات تصيب الجهاز التنفسي, وبمقارنة معظم العدوى الفيروسية الأخرى لجهاز التنفسي مثل نزلات البرد الشائعة التي يصاحبها إعياء حاد[انظر:www.feedo.net].

(7) هو إفراغ الأمعاء المتكرر لبراز سائل يلي اضطراباً في حركة الأمعاء(تهيج قولون, عصبي, سوء امتصاص, التهاب, ورم...الخ[دليل المصطلحات الطبية, ص135].

(8) هو مرض بكتيري تسببه جرثومة تسمى لبكوراييني دفتيريا, حيث تفرز الجرثومة سماً يضر ويدمر أنسجة وأعضاء جسم الإنسان[انظر:www.episudan.info/imm-dif.htm].

(9) موسوعة الجردلي الطبية: غذاؤك دواؤك, ص 306–307.

ج. الجُمَّار:

وكان النبي يأكل الجُّمَار، روى البخاري في صحيحه عَنْ ابنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، قَالَ كُنْتُ عِنْدَ النَّبِيِّ ﷺ وَهُوَ يَأْكُلُ جُمَّارًا، فَقَالَ:"**مِنْ الشَّجَرِ شَجَرَةٌ كَالرَّجُلِ الْمُؤْمِنِ**". فَأَرَدْتُ أَنْ أَقُولَ: هِيَ النَّخْلَةُ، فَإِذَا أَنَا أَحْدَثُهُمْ، قَالَ:"**هِيَ النَّخْلَةُ**"[1].

والجُمَّار: جمار النخل وجَامُورُه أيضاً وهي شَحْمَة النَّخْلة[2]، ويطلق عليه أيضاً الجَذَبَ[3]. ويعتبر الجمار مسكناً لحدة الدم والصدر إذا شوي أو طبخ لطف جوهره وقلل ضرره[4].

([1]) **خ**: كتاب البيوع, باب بَيْعِ الجُمَّارِ وأَكْلِهِ, ص(411), ح(2209) من طريقِ أَبِي بِشْرٍ(جعفر بن إياس), عَنْ مُجَاهِدٍ, عَنْ ابنِ عُمَرَ, به. وانظر أيضاً: ح(61, 62, 72. 131, 4698, 5444, 5448, 6122, 6144).

([2]) معجم المقاييس في اللغة, ص223, النهاية(249/1).

(3) انظر: النهاية(249/1).

([4]) موسوعة الطب العربي القديم: التداوي بالأعشاب والنبات, ص311.

د. الخل:

ويُعرف الخل بأنه:"المحلول المائي لحمض الخليك وبعض الأمـلاح المعدنية والاسترات. يُحصل عليه بالتخمر الكحولي والخليكي لعصير الفاكهة أو مستخلص المولت"[1].

روى مسلم في صحيحه عَنْ طَلْحَة بنِ نَافِعٍ أَنَّهُ سَمِعَ جَابِرَ بنَ عَبْدِاللَّهِ يَقُولُ: أَخَذَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ بِيَدِي، ذَاتَ يَوْمٍ إِلَى مَنْزِلِهِ، فَأَخْرَجَ إِلَيْهِ فِلَقًا مِنْ خُبْزٍ، فَقَالَ:"**مَا مِنْ أُدُمٍ**[2]؟" فَقَالُوا: لا. إلا شَيْءٌ مِنْ خَلٍّ، قَالَ:"**فَإِنَّ الْخَلَّ نِعْمَ الأُدُمُ**". قَالَ جَابِرٌ: فَمَا زِلْتُ أُحِبُّ الْخَلَّ مُنْذُ سَمِعْتُهَا مِنْ نَبِيِّ اللَّهِ ﷺ. وقَالَ طَلْحَةُ: مَا زِلْتُ أُحِبُّ الْخَلَّ مُنْذُ سَمِعْتُهَا مِنْ جَابِرٍ[3].

وعَنْ جَابِرِ بنِ عَبْدِاللَّهِ، قَالَ: كُنْتُ جَالِسًا فِي دَارِي، فَمَرَّ بِي رَسُولُ اللَّهِ ﷺ، فَأَشَارَ إِلَيَّ، فَقُمْتُ إِلَيْهِ فَأَخَذَ بِيَدِي، فَانْطَلَقْنَا حَتَّى أَتَى بَعْضَ حُجَرِ نِسَائِهِ، فَدَخَلَ. ثُمَّ أَذِنَ لِي فَدَخَلْتُ الْحِجَابَ عَلَيْهَا، فَقَالَ:"**هَلْ مِنْ غَدَاءٍ؟**" فَقَالُوا: نَعَمْ، فَأُتِيَ بِثَلاثَةِ أَقْرِصَةٍ. فَوُضِعْنَ عَلَى نَبِيٍّ، فَأَخَذَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ قُرْصًا فَوَضَعَهُ بَيْنَ يَدَيْهِ، وَأَخَذَ قُرْصًا آخَرَ فَوَضَعَهُ بَيْنَ يَدَيَّ، ثُمَّ أَخَذَ الثَّالِثَ فَكَسَرَهُ بِاثْنَيْنِ، فَجَعَلَ نِصْفَهُ بَيْنَ يَدَيْهِ، وَنِصْفَهُ بَيْنَ يَدَيَّ. ثُمَّ قَالَ:" **هَلْ مِنْ أُدُمٍ؟**" قَالُوا: لا إلا شَيْءٌ مِنْ خَلٍّ، قَالَ:"**هَاتُوهُ؛ فَنِعْمَ الأُدُمُ هُو**"[4].

وعَنْه أيضاً أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ سَأَلَ أَهْلَهُ الأُدُمَ، فَقَالُوا: مَاعِنْدَنَا إلا خَلٌّ، فَدَعَا بِهِ، فَجَعَلَ يَأْكُلُ بِهِ وَيَقُولُ:"نِعْمَ الأُدُمُ الْخَلُّ. نِعْمَ الأُدُمُ الْخَلُّ"[5].

قال الخَطَّابِيّ:"فيه الاقتصاد في المأكل وَمَنْعِ النَّفْسِ عَنْ ملاذِ الأَطْعِمَةِ كأنه يقول: ائتدموا بالخل وما كان في معناه مما تخف مؤنته ولا يعز وجوده ولا تتأنقُوا في المطعم فإن تناول الشهوات مفسدة للدين مسقمة للبدن"[6].

وقال النَّوَوِي:"والصواب أنه مدح للخل نفسه، وأما الاقتصار في المطعم وترك الشهوات فمعلوم من قواعد أخر"[7].

---

(1) معجم الكيمياء التعريفات العملية, ص90

(2) الإِدَام بِالْكَسْرِ, وَالأُدْمُ بِالضَّمِّ: مَا يُؤْكَلُ مَعَ الخُبْزِ أَيّ شَيْءٍ كَانَ[النهاية(31/1)].

(3) **م**: كتاب الأشربة, باب فضيلة الخل والتأدم به,(301/2), ح(167–(2052) من طريق الْمُثَنَّى بنِ سَعِيدٍ, عن طَلْحَة بن نَافِعٍ, عَنْ جَابِرٍ, به.

(4) **م**: كتاب الأشربة, باب فضيلة الخل والتأدم به,(301/2), ح(169–(2052) من طريق حَجَّاج بن أَبِي زَيْنَبَ, عَنْ أَبِي سُفْيَان طَلْحَة بن نَافِعٍ, عَنْ جَابِرٍ, به.

(5) **م**: كتاب الأشربة, باب فضيلة الخل والتأدم به,(301/2), ح(166–(2052) من طريق أَبِي بِشْرٍ(جعفر بن إياس), عَنْ أَبِي سُفْيَانَ(طَلْحَة بن نَافِعٍ) عَنْ جَابِرٍ, به.

(6) معالم السنن(4/ 254).

(7) شرح النووي على صحيح مسلم(7/14).

وعَنْ عَائِشَةَ أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ، قَالَ:"**نِعْمَ الأُدُمُ أَوْ الإِدَامُ الْخَلُّ**"[1].

وذكر ابن القَيِّم فوائد الخل فقال:"الخّلُّ يَنْفَعُ المِعْدَةَ المُلْتَهِبَة، وَيَقْمَعُ الصَّفْرَاء، وَيَدْفَعُ ضَرَرَ الأَدْوِيَةِ القَتاَّلَة، وَيُحَلِّلُ اللَّبَنَ وَالدَّمَ إِذَا جَمَدَا فِي الجَوْفِ، وَيَنْفَعُ الطّحَالَ، وَيُدْبِغُ المِعْدَةَ، وَيَعْقِلُ البَطْنَ، وَيَقْطَعُ العَطَشَ، وَيَمْنَعُ الوَرَمَ حَيْثُ يُرِيدُ أَنْ يَحْدُثَ وَيُعِينَ عَلَى الهَضْمِ وَيُضَاد البَلْغَمَ، وَيُلَطِّف الأَغْذِيَةِ الغَلِيظَةِ، وَيُرِقُّ الدَّم"[2]. والمَضْمَضَةُ بِهِ فَاتِراً تَنْفَعُ وَجَعَ الأَسْنَانِ وَتُقَوِي اللِّثَةَ[3].

ويحافظ الخل على مستوى دهون الجسم. كما أنه يقلل من فرصة تصلب الشرايين أو تنعدم تماماً؛ لأنه يحول الزائد منها إلى المركب الوسطي(وهوالاسيتو أسيتات) الذي يدخل في التمثيل الغذائي. ويعد خل التفاح أفضل أنواع الخل؛ لأنه بجانب حمض الأستيك المكون الأساسي له، فإنه يحتوي على عدد من الأحماض العضوية اللازمة للجسم في التمثيل الغذائي، إلى جانب العديد من المعادن اللازمة للجسم. ويستخدم الخل في علاج السمنة المفرطة بتناول معلقتين من الخل مع كمية مناسبة من الماء يومياً. ويستخدم أيضاً لعلاج الصداع المزمن حيث يمكن وضع كمادات على جبهة الشخص الذي يعاني من الصداع[4].

وذكر الدكتور زغلول النجار[5]أن الدراسات العلمية أثبتت أن الخل مضاد حيوي جيد يمنع تسوس الأسنان، ويطهر الجهاز الهضمي، ويقضي على ما به من جراثيم وطفيليات[6].

وثبت علمياً أن للخل تأثيراً قاتلاً للجراثيم، لذلك يوصي الأطباء بوضع الخل على الخضراوات الطازجة، لِمَا لها من دور في منع حدوث التسمم الغذائي الذي يشاهد عند تناول الطعام في المطاعم التي لا تحرص على نظافة طعامها[7].

([1]) **م**: كتاب الأشربة, باب فضيلة الخل والتأدم به, (301/2), ح(164–(2051) من طريقي يَحْيَى بن حَسَّانَ, ويَحْيَى بْن صَالِحٍ. كلاهما عَنْ سُلَيْمَان بن بِلالٍ, عَنْ هِشَامِ بنِ عُرْوَةَ, عَنْ أَبِيهِ, عَنْ عَائِشَةَ, به.

([2]) الطب النبوي لابن القيم, ص(235–236).

([3]) انظر: المصدر نفسه, ص236.

([4]) موسوعة صحة الإنسان والعلم الحديث(56/2).

(5) هو زغلول راغب محمد النجار باحث جيولوجيا مصري, درس في كلية العلوم بجامعة القاهرة, وتخرج منها سنة خمسٍ وخمسين وتسعمائة وألف للميلاد, بمرتبة الشرف, وهو أحد مؤسسي الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة[انظر: http://ar.wikipedia.org/wiki].

([6]) انظر: الإعجاز العلمي في السنة النبوية, ص333.

([7]) الطب النبوي بين العلم والإعجاز, ص44.

هـ. الدُّبَاء:

هو حِمْلُ شَجِرِ اليَقْطِينِ[1]، والقَرْع حمْل اليقطين الواحدة قَرْعَةٌ وَكَانَ النبي ﷺ يُحِبُ القَرْعَ وَأَكْثَر مَا تُسَمِيهِ العَرَب الدُّبَاء وَقَلَّ مَنْ يَسْتَعْمِل القَرْع [2]، قال تعالى:﴿**وَأَنْبَتْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِنْ يَقْطِينٍ**﴾[الصَّفات:146]. قال ابن القَيِّم في زاد المعاد:"وإن كان اليقطين أعم، فإنه في اللغة: كل شجر لا تقوم على ساق، كالبطيخ والقثاء والخيار، قال تعالى:﴿**وَأَنْبَتْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِنْ يَقْطِينٍ**﴾، فإن قيل: ما لا يقوم على ساق يسمى نجماً لا شجراً، والشجر ماله ساق، قال أهل اللغة: فيكف قال: ﴿**وَأَنْبَتْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِنْ يَقْطِينٍ**﴾ ؟، فالجواب إذا أُطلقَ، كان ما له ساق يقوم عليه، وإذا قيِّدَ بشيء تقيد به، فالفرق بين المطلق والمقيد في الأسماء باب مهم عظيم النفع في الفهم، ومراتب اللغة"[3].

وقال في موضع آخر:"اليقطين بارد رطب، يغذو غِذاء يسيراً، وهو سريع الانحدار، وإن لم يفسُدَ قبل الهضم، توَّلد منه خلط محمود...وهو لطيفٌ مائي يغذو غذاءً رطباً بلغمياً، وينفع المحرورين، ولا يُلائم المبرودين، وماؤه يقطع العطش، ويذهب الصُّداعَ الحار إذا شرب أو غسل به الرأس، وهو مليِّن للبطن...وبالجملةِ فهو من ألطفِ الأغذيةِ، وأسرعِهَا انفعالاً"[4].

وقال ابن كَثِير[5]:"وَذَكَرَ بَعْضَهُمْ فِي القَرْعِ فَوَائِدَ مِنْهَا سُرْعَةُ نَبَاتِهِ وَتَظْلِيلِ وَرَقِهِ لِكِبَرِهِ وَنُعُومَتِهِ، وَأَنَّهَا لا يَقْرَبُهَا الذُّبَابُ، وَجَوْدَةِ تَغْذِيَةِ ثَمَرِهِ، وَأَنَّهُ يُؤْكَلُ نَيْئاً وَمَطْبُوخاً وَقِشْرَهُ أَيْضاً وقد ثبت أن رسول الله ﷺ كان يحب الدباء ويتتبعه من نواحي الصفحة"[6].

([1]) غريب الحديث للحربي(1021/3).

([2]) لسان العرب(124/11).

([3]) المصدر نفسه(370/4-371).

([4]) (371/4-372).

(5) هو إسماعيل بن عمر بن كثير بن ضوء بن كثير, الشيخ الإمام العلامة عماد الدين أبو الفدا, الحافظ المفسر المؤرخ المعروف بابن كثير, من مصنفاته:"تفسير القرآن الكريم"و"البداية والنهاية"و"طبقات الفقهاء" و"مناقب الشافعي" توفي سنة أربعٍ وسبعين وسبعمائة[انظر: المَنْهَل الصَّافِي وَالمُسْتَوْفِي بَعْدَ الوَافِي(414/2-415)].

([6]) تفسير القرآن العظيم(59/12).

فعَنْ إِسْحَاق بنِ عَبْدِاللَّهِ بنِ أَبِي طَلْحَةَ: أَنَّهُ سَمِعَ أَنَسَ بنَ مَالِكٍ: أَنَّ خَيَّاطًا دَعَا النَّبِيَّ ﷺ لِطَعَامٍ صَنَعَهُ، فَذَهَبْتُ مَعَ النَّبِيِّ ﷺ، فَقَرَّبَ خُبْزَ شَعِيرٍ وَمَرَقًا فِيهِ دُبَّاءٌ وَقَدِيدٌ[1]، فَرَأَيْتُ النَّبِيَّ ﷺ يَتَتَبَّعُ الدُّبَّاءَ مِنْ حَوَالَيْ الْقَصْعَةِ، فَلَمْ أَزَلْ أُحِبُّ الدُّبَّاءَ بَعْدَ يَوْمِئِذٍ[2].

وللدباء فوائد عديدة ومنافع طبية عظيمة نظراً لاحتوائه على فيتامين(أ) وفيتامين(ج) وعلى أملاح الحديد والكالسيوم؛ لذلك فهو غذاء ودواء في حالات فقر الدم والضعف العام، بالإضافة إلى سهولة هضمها وتأثيراتها القوية، ويعتبر غذاء جيد لمن أراد إنقاص وزنه[3]، وهو ينمي الذكاء[4]، كما أنه هاضم وملين، مدر للبول، مفيد للشيوخ والأولاد، نافع للمغص والانقباضات غير المرغوب فيها[5].

وأثبتت دراسات عدة أن تناول الدباء بمختلف أشكاله مفيد جداً في المحافظة على سلامة الجهاز الهضمي والقلب، وتنشيط الكليتين، ومقاومة أوجاع الروماتيزم، والإمساك[6] المزمن. كما أن لبذور القرع تأثيرات مهدئة، ومخفضة لحرارة الحميات، وطرد الديدان المعوية. وكذلك فإن لقشور الثمار فاعلية عظيمة في إزالة الالتهابات والبثور الجلدية، وتسكين آلام الحروق والرضوض[7]. وكذلك أثبتت الدراسات الحديثة أن اليقطين يفيد في الوقاية من السرطان[8].

([1]) القَدِيد: اللَّحْم المَمْلُوح المُجَفَّف في الشَّمْسِ[النهاية(22/4)].

([2]) **خ:** كتاب الأطعمة, باب المرق, ص(1073),ح(5436), الكتاب السَّابِق, باب مِنْ نَاوَلَ أَوْ قَدَّمَ إِلَى صَاحِبِهِ عَلَى المَائِدَةِ شَيْئاً, ص(1074), ح(5439), **م:** كتاب الأشربة, بَاب جَوَازِ أَكْلِ المَرَقِ وَاسْتِحْبَابِ أَكْلِ اليَقْطِينِ وَإِيثَارِ أَهْلِ المَائِدَةِ بَعْضِهِمْ بَعْضاً وَإِنْ كَانُوا ضِيفَاناً إِذَا لَمْ يَكْرَهْ ذَلِكَ صَاحِبُ الطَّعَامِ,(297/2) ح(144–(2041)), منْ طُرُقٍ عَنْ مَالِكٍ, عَنْ إِسْحَاقٍ, به. بلفظه.

([3]) انظر: موسوعة الإعجاز العلمي في الحديث النبوي(66/5).

([4]) الطب في القرآن والسنة بين تشخيص الداء ومعرفة الدواء, ص78.

([5]) انظر: هنا صيدلية محمد ﷺ, ص206.

([6]) وهو صعوبة إفراغ الأمعاء مع قلة عدد مرات التغوط, نتيجة اضطراب وظيفي أو عضوي[دليل المصطلحات الطبية, ص135].

([7]) انظر: التداوي بالفاكهة لجميع الأمراض, ص124.

([8]) انظر: موسوعة الإعجاز العلمي في الحديث النبوي(66/5).

و. السلق:

السلق من الخضار الدائمة تقريباً، وله أنواع عديدة فمنه الأسود لشدة خضرته، وهو عريض الأوراق والأضلاع، ومنه الأبيض الدقيق، وهو يشبه السبانخ من حيث غناه بالحديد[1]والكلس[2]والفيتامينات[3].

وروى البخاري في صحيحه عَنْ سَهْلِ بنِ سَعْدٍ ﷺ أَنَّهُ قَالَ: إِنَّا كُنَّا نَفْرَحُ بِيَوْمِ الْجُمُعَةِ، كَانَتْ لَنَا عَجُوزٌ، تَأْخُذُ مِنْ أُصُولِ سِلْقٍ لَنَا، كُنَّا نَغْرِسُهُ فِي أَرْبِعَائِنَا[4]، فَتَجْعَلُهُ فِي قِدْرٍ لَهَا، فَتَجْعَلُ فِيهِ حَبَّاتٍ مِنْ شَعِيرٍ[5]، لَيْسَ فِيهِ شَحْمٌ، وَلا وَدَكٌ[6]، فَإِذَا صَلَّيْنَا الْجُمُعَةَ زُرْنَاهَا فَقَرَّبَتْهُ إِلَيْنَا، فَكُنَّا نَفْرَحُ بِيَوْمِ الْجُمُعَةِ مِنْ أَجْلِ ذَلِكَ، وَمَا كُنَّا نَتَغَدَّى وَلا نَقِيلُ إلا بَعْدَ الْجُمُعَةِ[7].

قال أبو بكر الرازي:"هو أسرع خروجاً من البطن...فمرقه يطلق الطبيعة، ويسهل البطن إسهالاً وإطلاقاً صالحاً. وليس بجيد للمعدة ولا يعطش"[8]. وتستخدم أوراقه ضماداً للجروح

(1) يعمل الحديد على تكوين كرات الدم الحمراء. فدون توفر كمية كافية من الحديد للجسم, لا يستطيع الجسم إنتاج كرات دم جديدة تحتوي على الهيموجلوبين, الذي هو بروتين كرات الدم الحمراء الذي يحمل الأوكسجين في الدم. وتعتبر اللحوم من أهم المصادر الغذائية الغنية بالحديد. وهناك بعض المصادر الغذائية النباتية التي تحتوي على كمية مناسبة من الحديد مثل الجزر والبطاطس والبنجر والقرع العسلي والطماطم والقرنبيط واللفت فالحديد النباتي لا يتم امتصاصه داخل الجسم بالسرعة نفسها التي يتم بها امتصاص الحديد الحيواني [الموسوعة العالمية للتغذية, ص1018].

(2) مكون من مركبات الكالسيوم أو له علاقة بها[معجم الكيمياء التعريفات العملية, ص204].

(3) التغذية الصحيحة, ص 191.

(4) وفي رواية:"كَانَتْ فِينَا امْرَأَةٌ تَجْعَلُ عَلَى أَرْبِعَاءَ فِي مَزْرَعَةٍ لَهَا سِلْقًا, فَكَانَتْ إِذَا كَانَ يَوْمُ جُمُعَةٍ تَنْزِعُ أُصُولَ السِّلْقِ"[انظر: **خ**: ح(938), ص(187)].

(5) وفي رواية:"ثُمَّ تَجْعَلُ عَلَيْهِ قَبْضَةً مِنْ شَعِيرٍ تَطْحَنُهَا [انظر: **خ**: ح(938), ص(187)], وفي رواية: "فَتَطْرَحُهُ فِي قِدْرٍ وَتُكَرْكِرُ حَبَّاتٍ مِنْ شَعِيرٍ"[انظر: **خ**: ح(6248), ص(1203)].

(6) هُوَ دَسَمُ اللَّحْمِ وَدُهْنُهُ الَّذِي يُسْتَخْرَجُ مِنْهُ[النهاية(169/5)].

(7) **خ**: كتاب المُزَارَعَة, باب مَا جَاء فِي الغَرْسِ, ص(441), ح(2349), كتاب الأطعمة, باب السِّلْقِ والشَّعِيرِ, ص(1069), ح(5403) من طريق يَعْقُوب بن عَبْدِالرَّحْمَنِ, عَنْ أَبِي حَازِمٍ, عَنْ سَهْلِ بنِ سَعْدٍ, به.

وأخرجه أيضاً في كتاب الجُمْعَة, باب قول الله تعالى:﴿**فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللهِ وَاذْكُرُوا اللهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ**﴾ الجمعة:10, ص(187), ح(938) من طريق أَبِي غَسَّان(مُحْمد بن مُطَرِّف). وكذلك في: كتاب الاسْتِئْذَان, باب تَسْلِيمِ الرِّجَالِ عَلَى النِّسَاءِ, وَالنِّسَاءِ عَلَى الرِّجَالِ, ص(1203), ح(6248) عَنْ عَبْدِاللَّهِ بْن مَسْلَمَةَ. كلاهما(مُحَمد, عَبْدِاللَّه) عَنْ أَبِي حَازِمٍ, به.

(8) منافع الأغذية ودفع مضارها, ص181.

السطحية والحروق، وإذا طبخ فهو ملين للبول، مبرد ومسهل، وله فائدة كبيرة في علاج المثانة"[1].

ز. الكَبَاث:

فَعَنْ جَابِرِ بنِ عَبْدِاللَّهِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، قَالَ: كُنَّا مَعَ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ بِمَرِّ الظَّهْرَانِ[2] نَجْنِي الْكَبَاثَ[3]، فَقَالَ:"**عَلَيْكُمْ بِالأَسْوَدِ مِنْهُ فَإِنَّهُ أَطْيَبُ**". فَقَالَ: أَكُنْتَ تَرْعَى الْغَنَمَ؟ قَالَ:"**نَعَمْ، وَهَلْ مِنْ نَبِيٍّ إِلا رَعَاهَا**"[4].

قال القاضي عِيَاض[5]:"هو ثمر الأراك، وقيل نضيجه وقيل حصرمه وقيل غصه"[6].

ح. الْكُرَّاث:

وهو بقل زراعي من الفصيلة الزنبقية، منه ما يشبه البصل الأخضر في شكله وطعمه، ومنه ما يشبه الثوم[7]. والكراث مفيد للصحة بسبب غناه بفيتامين(ج)، ويفيد في علاج التهاب المفاصل، وأمراض البول والأمعاء[8].

فعَنْ جَابِرٍ قَالَ:"نَهَى رَسُولُ اللَّهِ ﷺ عَنْ أَكْلِ الْبَصَلِ وَالْكُرَّاثِ، فَغَلَبَتْنَا الْحَاجَةُ فَأَكَلْنَا مِنْهَا، فَقَالَ:"**مَنْ أَكَلَ مِنْ هَذِهِ الشَّجَرَةِ الْمُنْتِنَةِ فَلا يَقْرَبَنَّ مَسْجِدَنَا؛ فَإِنَّ الْمَلائِكَةَ تَأَذَّى مِمَّا يَتَأَذَّى مِنْهُ الإِنْسُ**"[9].

([1]) انظر: قاموس التداوي بالأعشاب, ص128.

([2]) موضع على مرحلة من مكة, والظهران هو الوادي, وبه عيون كثيرة ونخل وجميز, وهو لأسلم وهذيل وغاصرة[انظر: معجم البلدان(104/5)]. وتقدر المرحلة بـ(24) ميلاً, فعند الحنفية والمالكية:44.540 كم. وعند الشافعية والحنابلة:89.04 كم[المكاييل والموازين الشرعية, ص56, ص97].

([3]) هو النَّضِجُ مِنْ ثَمَرِ الأَرَاك[النهاية(139/4)].

([4]) **خ**: كتاب الأطعمة, باب الكَبَاثِ, وَهُوَ ثَمَرُ الأراكِ, ص(1076), ح(5453), **م**: كتاب الأشربة, باب فَضِيلَةِ الأَسْوَدِ مِنَ الكَبَاثِ, (301/2), ح(163–(2050) من طريق يُونُس(ابن يزيد), عَنْ ابنِ شِهَابٍ, عَنْ أَبِي سَلَمَةَ بنِ عَبْدِالرَّحْمَنِ, عَنْ جَابِرٍ, به.

(5) هو القاضي أبو الفضل عِياض بن موسى بن عياض اليَحْصُبِي البُسْتِي, كان إمام وقته في الحديث وعلومه والنحو واللغة وكلام العرب وأيامهم وأنسابهم, من مؤلفاته:"الإكمال في شرح كتاب مسلم" كمل به"المعلم في شرح مسلم"للمازري,"مشارق الأنوار", توفي بمراكش يوم الجمعة سنة أربع وأربعين وخمسمائة, وتولى القضاء بغرناطة سنة اثنتين وثلاثين وخمسمائة [انظر: وفيات الأعيان(483/3)].

([6]) مشارق الأنوار على صحاح الآثار(333/1).

([7]) انظر: قاموس الغذاء والتداوي بالنباتات, ص567.

([8]) انظر: قاموس الغذاء والتداوي بالنباتات, ص569.

([9]) سبق تخريج الحديث, انظر: ص(18) .

المطلب الثاني: النشويات:

أ. التلبينة:

روى البخاري في صحيحه عَنْ عَائِشَةَ زَوْجِ النَّبِيِّ ﷺ أَنَّهَا كَانَتْ إِذَا مَاتَ الْمَيِّتُ مِنْ أَهْلِهَا، فَاجْتَمَعَ لِذَلِكَ النِّسَاءُ، ثُمَّ تَفَرَّقْنَ إِلا أَهْلَهَا وَخَاصَّتَهَا، أَمَرَتْ بِبُرْمَةٍ مِنْ تَلْبِينَةٍ فَطُبِخَتْ، ثُمَّ صُنِعَ ثَرِيدٌ فَصُبَّتْ التَّلْبِينَةُ عَلَيْهَا، ثُمَّ قَالَتْ: كُلْنَ مِنْهَا؛ فَإِنِّي سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ:"**التَّلْبِينَةُ مُجِمَّةٌ لِفُؤَادِ الْمَرِيضِ تَذْهَبُ بِبَعْضِ الْحُزْنِ**"[1]. وفي روايةٍ:"أَنَّهَا كَانَتْ تَأْمُرُ بِالتَّلْبِينِ لِلْمَرِيضِ، وَلِلْمَحْزُونِ عَلَى الْهَالِكِ، وَكَانَتْ تَقُولُ: إِنِّي سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ:"**إِنَّ التَّلْبِينَةَ تُجِمُّ**[2] **فُؤَادَ الْمَرِيضِ وَتَذْهَبُ بِبَعْضِ الْحُزْنِ**"[3]. وفي رواية أخرى:" أَنَّهَا كَانَتْ تَأْمُرُ بِالتَّلْبِينَةِ وَتَقُولُ: هُوَ الْبَغِيضُ النَّافِعُ"[4] .

التلبينة: وهي حساءٌ من دقيق أو نُخالة وقد يقال لها بالفارسية سَبُوسَبا يُجعل فيها عسل وكأنها سميت بذلك لأنها تشبه اللبن في بياضها"[5]. ونقل الأزهري عن الأصْمَعِيّ[6]قوله في التلبينة هي:"حساء يعمل من دقيقٍ أو من نخالةٍ، ويجعل فيها عسل؛ سيميت تلبينة تشبيهاً لها باللبن؛ لبياضها ورقتها"[7].

وقال ابن القَيِّم:"وهذا الغذاء هو النافع للعليل؛ وهو الرقيق النضيج، ولا الغليظ النِّيئُ. وإذا شئت أن تعرفَ فضل التَّلْبِينَة: فاعرف فضل ماء الشعير، بل هي أفضل من ماء الشعير لهم: فإنها حَساء متخذ من دقيق الشعير بنُخالته. والفرق بينها وبين ماء الشعير: أنَّه يطبخ صِحاحاً، والتَّلْبِينَة تُطبخ منه مطحوناً. وهي أنفع منه لخروج خاصية الشعير بالطحن. وقد تقدم:أن للعادات تأثيراً في الانتفاع بالأدوية والأغذية. وكانت عادة القوم أن يتخذوا ماء الشعير منه مطحوناً، لا صَحاحاً. وهو أكثر تغذيةً، وأقوى فعلاً، وأعظم جلاءً، وإنما اتخذه أطباء المدن

([1])**خ:** كتاب الأَطْعِمَةِ, باب التَّلْبِينَة, ص(1070), ح(5417), **م:** كتاب السَّلامِ, باب التَّلْبِينَةُ مُجِمَّةٌ لِفُؤَادِ المَرِيضِ, (373/2), ح(90–(2216), من طريق اللَّيْث, عَنْ عُقَيْلٍ(ابن خالد), عَنْ ابنِ شِهَابٍ, عَنْ عُرْوَةَ, عَنْ عَائِشَةَ, به.

([2]) أي: تُرِيحُهُ. وَقِيلَ تَجْمَعَهُ وَتُكَمِّلُ صَلاحَهُ وَنَشَاطَهُ[النهاية(301/1)].

([3]) **خ:** كتاب الطِّبِ, باب التَّلْبِينَة لِلْمَرِيضِ, ص(1117),ح(5689) من طريق يُونُس بن يَزِيد, عَنْ عُقَيْلٍ, به.

([4]) **خ:** الكتاب والباب السابق, ص(1117), ح(5690) من طريق هِشَام, عَنْ أَبِيهِ, عَنْ عَائِشَةَ, به.

([5]) المُغْرِب في ترتيب المعرب(240/2).

(6) هو عبدالملك بن قريب أبو سعيد الأصْمَعِي البصري, كان صاحب لغة ونحو, وإماماً في الإخبار والنوادر والملح والغرائب, مات سنة ست عشر ومائتين[انظر:التاريخ الكبير(428/5), وفيات الأعيان(170/3)].

([7]) تهذيب اللغة(364/15).

صَحاحاً: ليكون أرقَّ وألطفَ؛ فلا يَثْقُل على طبيعة المريض. وهذا بحسب طبائع أهل المُدن ورَخاوتها، وثِقَلِ ماء الشعير المطحون عليها"[1].

وأثبتت الدراسات الحديثة أن الشعير يحتوي على العديد من المركبات الكيميائية التي تساعد على خفض نسبة الكوليسترول في الدم، مثل مادة بيتا جولكان والفيتامينات(أ) و(ب) و(د) وأشباه فيتامين(هـ) والمواد الضابطة لضغط الدم والمانعة للاضطراب، من مثل مركبات كل من البوتاسيوم[2] والماغنيسيوم[3]، والكالسيوم والفسفور[4]، والناتريوم، والحديد، والنحاس[5]، والكوبالت[6]، والزنك[7]، والمضادات للعوامل المؤكسدة في جسم الإنسان، ونقص هذه العناصر والمركبات عن معدلاتها في جسم الإنسان يجعله سريع الغضب وشديد الانفعال

([1]) الطب النبوي, ص95.

(2) يعمل البوتاسيوم على خفض معدلات ضغط الدم المرتفعة, ويعتبر كل من الموز والزبيب والأفوكادو من المصادر الغذائية الغنية بالبوتاسيوم. كما تحتوي بعض أنواع الأسماك والفصوليا ومنتجات الألبان على كمية كبيرة من البوتاسيوم الذي يعمل عادة على ضبط معدلات ضغط الدم المرتفعة دون تناول الأدوية[الموسوعة العالمية للتغذية, ص1021].

(3) يعد الماغنيسيوم عنصراً مفيداً للصحة العامة. ويتسبب نقص الماغنيسيوم ولو بنسبة قليلة في كثير من المشاكل الصحية الخطيرة, فهو يحافظ على العظام, ويشارك في نقل الإشارات العصبية, ومطلوب لوظائف الأعضاء العضلات ويستخدم في إنتاج الطاقة, ويحافظ على صحة الأوعية الدموية, ويخفض ضغط الدم, وتعتبر منتجات الألبان واللحوم والأسماك والمأكولات البحرية مصدراً غنياً للماغنيسوم[انظر: الموسوعة العالمية للتغذية, ص1020, دليلك إلى ما تحتاج إليه من فيتامينات ومعادن, ص319, أساسيات تغذية الإنسان, ص303–304].

(4) يساعد في تكوين وبناء العظام والأسنان, وإنتاج الطاقة, ويستخدم كعامل معادل للقاعدية, وهو أيضاً مطلوب لاستخدام البروتين والدهون والنشويات, ويتوفر الفسفور في معظم الأغذية النباتية والحيوانية[انظر: دليلك إلى ما تحتاج إليه من فيتامينات ومعادن, ص321, أساسيات تغذية الإنسان, ص278–280].

(5) يشارك في تكوين الدم ومطلوب لصحة الأعصاب ولحاسة التذوق, ويستخدم في إنتاج الطاقة, ومطلوب للنمو الصحي للعظام, ويدخل النحاس في تركيب العديد من الإنزيمات اللازمة لعمليات التأكسد والاختزال وغيرها من العمليات المهمة التي تحدث في الخلية, وتعد المحاريات والصدفيات والكبدة والبقوليات والمكسرات والحبوب الكاملة من الأغدية الغنية بالنحاس[انظر: دليلك إلى ما تحتاج إليه من فيتامينات ومعادن, ص318, أساسيات تغذية الإنسان, ص324–325].

(6) يساهم في تكوين كرات الدم الحمراء, ويعتبر من العناصر الأساسية لقيام جميع الخلايا بوظائفها الحيوية خصوصاً خلايا نخاع العظام والجهاز العصبي والهضمي, وتعتبر الأغذية الحيوانية والنباتية مصدراً للكوبالت [انظر: أساسيات تغذية الإنسان, ص357].

(7) يعتبر الزنك ضرورياً لالتئام الجروح كما أنه يحافظ على نضارة الجلد وصحته, وقد أثبت الدراسات أن انخفاض معدلات الزنك في الدم يؤدي إلى ضعف أو فقد حاستي التذوق والشم, وتعتبر اللحوم من المصادر الغذائية الأكثر ثراءً بالزنك[الموسوعة العالمية للتغذية, ص1022].

ويملأ قلبه بالاكتئاب والحزن فضلاً عن إصابته بالعديد من الأمراض والعلل. وكذلك أثبتت الدراسات الحديثة أن لهذه المركبات الكيميائية تأثيراً إيجابياً على الموصلات بين الخلايا العصبية مما يعين على التخفيف من حالات الاكتئاب، والميل إلى الرضا وانشراح الصدر، وطمأنينة القلب(1).

ب. الثريد:

عَنْ أَنَسِ بنِ مَالِكٍ ﷺ قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ:"فَضْلُ عَائِشَةَ عَلَى النِّسَاءِ، كَفَضْلِ الثَّرِيدِ عَلَى سَائِرِ الطَّعَامِ"(2). وعَنْ أَبِي مُوسَى ﷺ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ:"كَمَلَ مِنْ الرِّجَالِ كَثِيرٌ، وَلَمْ يَكْمُلْ مِنْ النِّسَاءِ: إلا آسِيَةُ امْرَأَةُ فِرْعَوْنَ، وَمَرْيَمُ بِنْتُ عِمْرَانَ، وَإِنَّ فَضْلَ عَائِشَةَ عَلَى النِّسَاءِ كَفَضْلِ الثَّرِيدِ عَلَى سَائِرِ الطَّعَامِ"(3).

قال القُرْطُبِيّ في تفسيره:"وأما الثريد فهو أزكى الطعام وأكثره بركة، وهو طعام العرب وقد شهد له النبي بالفضل على سائر الطعام"(4).

وقال النَّوَوِي:"وَفَضْلُ عَائِشَةَ عَلَى النِّسَاءِ زَائِدٌ كَزِيَادَةِ فَضْلِ الثَّرِيدِ عَلَى غَيْرِهِ مِنَ الأَطْعِمَةِ، وَلَيْسَ فِي هَذَا تَصْرِيحٌ بِتَفْضِيلِهَا عَلَى مَرْيَم وَآسِيَةَ لاحْتِمَالِ أَنَّ المُرَادَ تَفْضِيلهَا عَلَى نِسَاءِ الأمَةِ"(5). وقال ابن القَيِّم:"وَالثَّرِيدُ وَإِنْ كَانَ مُرَكَّباً، فَإِنَّهُ مُرَكَّبٌ مِنْ خُبْزٍ وَلَحْمٍ، فَالخُبْزُ أَفْضَلُ الأَقْوَاتِ، وَاللَّحْمُ سَيِّدُ الإِدَامِ، فَإِذَا اجْتَمَعَا لَمْ يَكُنْ بَعْدَهُمَا غَايَة"(6).

---

(1) انظر: الإعجاز العلمي في السنة النبوية, ص396.

(2) **خ:** كتاب فضائل الصحابة, باب فضل عائشة, ص(717), ح(3770), كتاب الأطعمة, باب الثريد, ص(1071), ح(5419), الكتاب السابق, باب ذكر الطعام, ص(1072), ح(5428), **م:** كتاب فضائل الصحابة, باب في فضل عائشة رضي الله عنهما, (476/2), ح(89–(2446) من طرق عَنْ عَبْدِاللَّهِ بنِ عَبْدِالرَّحْمَنِ, عَنْ أَنَسٍ, به.

(3) **خ:** كتاب أحاديث الأنبياء, باب قول الله تعالى:﴿**وَضَرَبَ اللهُ مَثَلاً لِلَّذِينَ آمَنُوا امْرَأَةَ فِرْعَوْنَ**﴾ –إلى قوله– ﴿**وَكَانَتْ مِنَ الْقَانِتِينَ**﴾ [التحريم:11–12], ص(655), ح(3411), كتاب فضائل الصحابة, باب في فضل عائشة رضي الله عنها, ص(717), ح(3769), **م:** كتاب فضائل الصحابة رضي الله عنهم, باب فضائل خديجة أم المؤمنين رضي الله تعالى عنها,(471/2), ح(70–(2431) من طرق عَنْ شُعْبَةَ, عَنْ عَمْرِو بنِ مُرَّةَ, عَنْ مُرَّةَ الْهَمْدَانِيِّ, عَنْ أَبِي مُوسَى, به. و**الهَمْدَانِيّ:** بفتح الهاء وسكون الميم والدال المهملة, وهي منسوبة إلى هَمْدان, وهي قبيلة من اليمن, نزلت الكوفة, هي هَمْدان بنُ أوسَلَة, وهَمْدانُ بن مالك بن زيد بن أوسَلَة بن ربيعة بن الخيار بن مالك بن زيد بن كهلان بن سبأ بن يشجب بن يعرب بن قحطان[الأنساب (647/5)].

(4) الجامع لأحكام القرآن, المجلد الأول(73/2).

(5) شرح النووي على صحيح مسلم(199/15).

(6) زاد المعاد (271/4).

ج. الحَيْس:

وجاء في حديث زواج النبيﷺ بصَفِيَّة بِنْتَ حُيَيٍّ: أن النَّبِيُّ ﷺ أَصْبَحَ عَرُوسًا، فَقَالَ:"**مَنْ كَانَ عِنْدَهُ شَيْءٌ فَلْيَجِئْ بِهِ**". قَالَ: وَبَسَطَ نِطَعًا[1]. قَالَ: فَجَعَلَ الرَّجُلُ يَجِيءُ بِالأَقِطِ، وَجَعَلَ الرَّجُلُ يَجِيءُ بِالتَّمْرِ، وَجَعَلَ الرَّجُلُ يَجِيءُ بِالسَّمْنِ، فَحَاسُوا حَيْسًا فَكَانَتْ وَلِيمَةَ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ[2]. وفي رواية أخرى: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ:"مَنْ كَانَ عِنْدَهُ فَضْلُ زَادٍ فَلْيَأْتِنَا بِهِ" قَالَ: فَجَعَلَ الرَّجُلُ يَجِيءُ بِفَضْلِ التَّمْرِ وَفَضْلِ السَّوِيقِ، حَتَّى جَعَلُوا مِنْ ذَلِكَ سَوَادًا حَيْسًا، فَجَعَلُوا يَأْكُلُونَ مِنْ ذَلِكَ الْحَيْسِ، وَيَشْرَبُونَ مِنْ حِيَاضٍ إِلَى جَنْبِهِمْ مِنْ مَاءِ السَّمَاءِ، قَالَ: فَقَالَ أَنَسٌ: فَكَانَتْ تِلْكَ وَلِيمَةَ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ[3].

وعَنْ عَائِشَةَ أُمِّ الْمُؤْمِنِينَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا، قَالَتْ: قَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ ﷺ ذَاتَ يَوْمٍ:"**يَا عَائِشَةُ هَلْ عِنْدَكُمْ شَيْءٌ؟**" قَالَتْ: فَقُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ مَا عِنْدَنَا شَيْءٌ. قَالَ:"**فَإِنِّي صَائِمٌ**". قَالَتْ: فَخَرَجَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ. فَأُهْدِيَتْ لَنَا هَدِيَّةٌ(أَوْ جَاءَنَا زَوْرٌ) قَالَتْ: فَلَمَّا رَجَعَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ! أُهْدِيَتْ لَنَا هَدِيَّةٌ(أَوْ جَاءَنَا زَوْرٌ)وَقَدْ خَبَأْتُ لَكَ شَيْئًا. قَالَ:"**مَا هُوَ؟**" قُلْتُ: حَيْسٌ. قَالَ:"هَاتِيهِ"[4]فَجِئْتُ بِهِ فَأَكَلَ، ثُمَّ قَالَ:"**قَدْ كُنْتُ أَصْبَحْتُ صَائِمًا**" قَالَ طَلْحَةُ: فَحَدَّثْتُ مُجَاهِدًا بِهَذَا الْحَدِيثِ فَقَالَ: ذَاكَ بِمَنْزِلَةِ الرَّجُلِ يُخْرِجُ الصَّدَقَةَ مِنْ مَالِهِ. فَإِنْ شَاءَ أَمْضَاهَا وَإِنْ شَاءَ أَمْسَكَهَا[5].

قال ابن الأثير:"هو الطَّعَامُ المَتَّخَذ مِنَ التَّمْرِ وَالأَقِطِ وَالسَّمْنِ. وَقَدْ يُجْعَل عِوَضَ الأَقِط الدَّقِيقَ، أَوْ الفَتِيت"[6].

([1]) فيه أربع لغات مشهورات فتح النون وكسرها مع فتح الطاء وإسكانها أفصحهن كسر النون مع فتح الطاء وجمعه نطوع وأنطاع, [شرح النووي على صحيح مسلم(222/9)]. وهو الذي يفترش من الجلود.

([2]) **م**: كتاب النكاح, باب فضيلة إِعْتَاقِهِ أَمَتَهُ ثُمَّ يَتَزَوَّجُهَا, (676/1), ح(84–(1365) عن زُهَيْر بن حَرْبٍ, عَنْ إِسْمَاعِيل(يَعْنِي ابنَ عُلَيَّةَ), عَنْ عَبْدِالْعَزِيزِ(ابن صهيب), عَنْ أَنَسٍ, به.

([3]) **م**: كتاب النكاح, باب فضيلة إِعْتَاقِهِ أَمَتَهُ ثُمَّ يَتَزَوَّجُهَا,(678/1), ح(88–(1365)من طريق سُلَيْمَان بن الْمُغِيرَةِ, عَنْ ثَابِتٍ(ابن أسلم), عَنْ أَنَسٍ, به.

([4]) وفي رواية:" أَرِينِيهِ"[انظر: م: (532/1), ح(170–(1154)].

([5]) **م**: كتاب الصيام, باب جَوَازِ صَوْمِ النَّافِلَةِ بِنِيَّةٍ مِنَ النَّهَارِ قَبْلَ الزَّوَالِ وَجَوَازِ فَطْرِ الصَّائِمِ نَفْلاً مِنْ غَيْرِ عُذْرٍ, (531/1–532), ح(169–(1154)), (532/1), ح(170–(1154) مختصراً من طريقِ طَلْحَة بنِ يَحْيَى, عَنْ عَمَّتِهِ عَائِشَةَ بِنْتِ طَلْحَةَ, عَنْ عَائِشَةَ, به.

([6]) النهاية(467/1).

د. الخبز:

والقمح الكامل له سبعة قشور، ويفتقد من قيمته الغذائية فور نزع القشرة[1]، وتتألف حبة القمح من غلاف خارجي، يستخلص من الحبة بعد الطحن، ويسمى"النخالة" ويكون نحو8% من وزن حبة القمح، وتحت الغلاف الخارجي طبقة خارجية رقيقة جداً، تكون نحو3% من وزن الحبة تحتوي على مواد بروتينية. أما ما تبقى من الحبة فهو الطبقة الداخلية، وهي من النشا، وتكون85% من وزن حبة القمح. أما جنين القمح فيقع في زوايا حبة القمح، وهو نحو4%من وزن حبة القمح، وهوأغنى أجزاء الحبة بالفيتامينات والمعادن، ويله النخالة. أما الطبقة الداخلية فهي خالية من جميع العناصر الغذائية ما عدا النشا. وتحتوي النخالة"الردة"على فيتامينات ب1، ب2، ب6، وفيتامين "و"، وفيتامينE المضاد للعقم. أما الطبقة الخارجية الموجودة تحت الغلاف الخارجي للحبة فتحتوي على أملاح معدنية مهمة منها الفسفور والكالسيوم واليود والبوتاسيوم والمغنيسيوم... وهذه المواد ضرورية لعمليات الأيض بخلايا الجسم، خاصة الخلايا العصبية، والخلايا التناسلية، والأسنان والعظام[2].

والخبز الأسمر"المحتوي على النخالة" أكثر فائدة غذائية من الخبز الأبيض؛ لأن الخبز الأبيض لا يحتوي على نخالة، وبالتالي فهو خالٍ من الفيتامينات والأملاح المعدنية، وتناول الخبز الأسمر أكثر فائدة للجسم من الناحية الغذائية. لذلك يحث العلماء على العودة إلى تناول الخبز الأسمر، الذي يصنع من القمح بكامله؛ ولكن أكثر الناس يفضلون الخبز الأبيض، نظراً لجمال شكله، وحسن طعمه[3].

ويستخدم عصير عشب القمح لتوليد الطاقة، حيث يعمل على إزالة النعاس والتعب وعلى تنبه الجسم بطريقة طبيعية[4]. والنخالة المأخوذة من القمح ينفع مطبوخها في علاج السعال المزمن، والربو، وصديد الصدر، وتحتوي على أهم ما في الحبوب وهو فيتامين(B) والأملاح المعدنية[5]. وهي تقي من إمساك البطن، وتقلل نسبة الإصابة بسرطان القولون[6].

([1]) انظر: التوازن سر الحياة والماكروبيتك نظام الفطرة, ص42.

([2]) انظر: موسوعة الإعجاز العلمي في الحديث النبوي(57/5).

([3]) المصدر نفسه(57/5).

([4]) انظر: التوازن سر الحياة والماكروبيتك نظام الفطرة, ص39.

([5]) انظر: قاموس التداوي بالأعشاب, ص295.

([6]) موسوعة الإعجاز العلمي في الحديث النبوي(57/5).

هـ. الخَزِير:

فَعَنْ عِتْبَان بنِ مَالِكٍ[1]: أَنَّهُ أَتَى رَسُولَ اللَّهِﷺ، فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ! إِنِّي أَنْكَرْتُ بَصَرِي، وَأَنَا أُصَلِّي لِقَوْمِي، فَإِذَا كَانَتْ الأَمْطَارُ سَالَ الْوَادِي الَّذِي بَيْنِي وَبَيْنَهُمْ، لَمْ أَسْتَطِعْ أَنْ آتِيَ مَسْجِدَهُمْ فَأُصَلِّيَ لَهُمْ، فَوَدِدْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَنَّكَ تَأْتِي فَتُصَلِّي فِي بَيْتِي فَأَتَّخِذُهُ مُصَلًّى، فَقَالَ:"**سَأَفْعَلُ إِنْ شَاءَ اللَّهُ**". قَالَ عِتْبَانُ: فَغَدَا رَسُولُ اللَّهِﷺ وَأَبُو بَكْرٍ حِينَ ارْتَفَعَ النَّهَارُ، فَاسْتَأْذَنَ النَّبِيُّﷺ فَأَذِنْتُ لَهُ، فَلَمْ يَجْلِسْ حَتَّى دَخَلَ الْبَيْتَ ثُمَّ قَالَ لِي:"**أَيْنَ تُحِبُّ أَنْ أُصَلِّيَ مِنْ بَيْتِكَ؟**" فَأَشَرْتُ إِلَى نَاحِيَةٍ مِنْ الْبَيْتِ، فَقَامَ النَّبِيُّﷺ فَكَبَّرَ فَصَفَفْنَا، فَصَلَّى رَكْعَتَيْنِ ثُمَّ سَلَّمَ، وَحَبَسْنَاهُ عَلَى خَزِيرٍ صَنَعْنَاهُ، ...[2].

عرف ابن الأثير الخَزِير بقوله:"لَحْمٌ يُقَطَّع صِغَاراً وَيُصَبُّ عَلَيْهِ مَاءٌ كَثِير، فَإِذَا نَضِجَ ذُرَّ عَلَيْهِ الدَّقِيق، فَإِنْ لَمْ يَكُنْ فِيهَا لَحْمٌ فَهِيَ عَصِيدَة. وَقِيلَ هِيَ حَساً مِنْ دَقِيق وَدَسَم. وَقِيلَ إِذَا كَان مِنْ دَقِيق فَهِيَ حَرِيرَة، وَإِذَا كَانَ مِنْ نُخَالَة فهو خَزِيرَة"[3].

([1]) هو الصحابي الجليل عِتْبَان بن مالك الأنصاري الخَزْرَجِيّ, أحد بني سالم وكان أعمى يؤم قومه في عهد النبيﷺ, شهد بدراً, مات في خلافة معاوية[انظر: التاريخ الكبير(80/7), معجم الصحابة(271/2), معرفة الصحابة(2225/4) , الإصابة(213/4)].

([2]) **خ**: كتاب الأطعمة, باب الخَزِيرَةِ, ص(1068), ح(5401) من طريق عُقَيْلٍ(ابن خالد). **م**: كتاب المَسَاجِدِ وَمَوَاضِعِ الصَّلاةِ, باب الرُّخْصَةُ فِي التَّخَلُّفِ عَنِ الجَمَاعَةِ بِعُذْرٍ, (301/1-302), ح(263-(33) من طريق يُونُس(ابن يزيد). كلاهما(عُقَيْل, يُونُس) عَنْ ابنِ شِهَابٍ, عَنْ مَحْمُود بن الرَّبِيعِ الأَنْصَارِيّ, عَنْ عِتْبَان بن مَالِكٍ, به.

([3]) النهاية(28/2).

و. السَّوِيق:

عَنْ بُشَيْرِ بنِ يَسَارٍ مَوْلَى بَنِي حَارِثَةَ: أَنَّ سُوَيْدَ بنَ النُّعْمَانِ أَخْبَرَهُ: أَنَّهُ خَرَجَ مَعَ رَسُولِ اللَّهِﷺ عَامَ خَيْبَرَ[1]، حَتَّى إِذَا كَانُوا بِالصَّهْبَاءِ[2]، وَهِيَ أَدْنَى خَيْبَرَ، فَصَلَّى الْعَصْرَ، ثُمَّ دَعَا بِالأَزْوَادِ، فَلَمْ يُؤْتَ إِلا بِالسَّوِيقِ، فَأَمَرَ بِهِ فَثُرِّيَ[3]، فَأَكَلَ رَسُولُ اللَّهِﷺ وَأَكَلْنَا، ثُمَّ قَامَ إِلَى الْمَغْرِبِ فَمَضْمَضَ وَمَضْمَضْنَا ثُمَّ صَلَّى وَلَمْ يَتَوَضَّأْ [4].

قال أبو بكر الرازي:"ولأن السَّوِيق أحد ما يكثر استعماله والتغذي به، إن كل سويق مناسب للشيء الذي يتخذ منه، فسويق الشعير أبرد من سويق الحنطة بمقدار ماء الشعير أبرد منها، أعني من الحنطة، وأكثر توليداً للرياح"[5].

وقال عاصم عيناني شارح كتاب منافع الأغذية ودفع مضارها:"السَّوِيق هو الناعم من الدقيق الحنطة والشعير أي"البرغل الناعم"[6].

([1]) سبق التعريف بها, انظر: ص(37).

([2]) الصهباء: بالحجاز, في طريق خيبر, وعلى اثني عشر ميلاً منها, وبها مرَّ ﷺ في طريقه إلى خيبر وصلى بها العصر, وبها بنى بصفية بنت حيي بن أخطب رضي الله عنها, وهي على طريق وادي القرى[الروض المعطار في خبر الأقطار, ص368.

([3]) أي: بُلَّ بِالمَاء, ثَرَّى التُّرَاب يُثرِّيهَ تَثْرِية: إِذَا رُشَّ عَلَيْهِ المَاء[النهاية(210/1)].

([4]) **خ:** كتاب الوضوء, باب مَنْ مَضْمَضَ مِنَ السّوِيقِ وَلَمْ يَتَوَضَّأْ, ص(64), ح(209)من طريق يَحْيَى بنِ سَعِيدٍ(الأَنْصَارِيّ), عَنْ بُشَيْرِ بنِ يَسَارٍ, عَنْ سُوَيْد بن النُّعْمَانِ, به.

([5]) منافع الأغذية ودفع مضارها, ص35.

([6]) انظر: هامش كتاب منافع الأغذية ودفع مضارها, ص35.

ز . الشعير:

فعَنْ جَابِرِ بنِ عَبْدِاللَّهِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: لَمَّا حُفِرَ الْخَنْدَقُ رَأَيْتُ بِالنَّبِيِّ ﷺ خَمَصًا[1] شَدِيدًا، فَانْكَفَأْتُ[2] إِلَى امْرَأَتِي، فَقُلْتُ: هَلْ عِنْدَكِ شَيْءٌ؟ فَإِنِّي رَأَيْتُ بِرَسُولِ اللَّهِ ﷺ خَمَصًا شَدِيدًا، فَأَخْرَجَتْ إِلَيَّ جِرَابًا فِيهِ صَاعٌ[3] مِنْ شَعِيرٍ، وَلَنَا بُهَيْمَةٌ دَاجِنٌ فَذَبَحْتُهَا، وَطَحَنَتْ الشَّعِيرَ، فَفَرَغَتْ إِلَى فَرَاغِي، وَقَطَّعْتُهَا فِي بُرْمَتِهَا[4]، ثُمَّ وَلَّيْتُ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ، فَقَالَتْ: لا تَفْضَحْنِي بِرَسُولِ اللَّهِ ﷺ وَبِمَنْ مَعَهُ، فَجِئْتُهُ فَسَارَرْتُهُ، فَقُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ! ذَبَحْنَا بُهَيْمَةً لَنَا وَطَحَنَّا صَاعًا مِنْ شَعِيرٍ كَانَ عِنْدَنَا فَتَعَالَ أَنْتَ وَنَفَرٌ[5] مَعَكَ، فَصَاحَ النَّبِيُّ ﷺ، فَقَالَ:"**يَا أَهْلَ الْخَنْدَقِ إِنَّ جَابِرًا قَدْ صَنَعَ سُورًا**[6] **فَحَيَّ هَلاً بِهَلّكُمْ**"، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ:"**لا تُنْزِلُنَّ بُرْمَتَكُمْ وَلا تَخْبِزُنَّ عَجِينَكُمْ حَتَّى أَجِيءَ**" فَجِئْتُ وَجَاءَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَقْدُمُ النَّاسَ حَتَّى جِئْتُ امْرَأَتِي، فَقَالَتْ: بِكَ وَبِكَ، فَقُلْتُ: قَدْ فَعَلْتُ الَّذِي قُلْتِ، فَأَخْرَجَتْ لَهُ عَجِينًا فَبَصَقَ فِيهِ وَبَارَكَ، ثُمَّ عَمَدَ إِلَى بُرْمَتِنَا فَبَصَقَ وَبَارَكَ، ثُمَّ قَالَ:"ادْعُ خَابِزَةً فَلْتَخْبِزْ مَعِي، وَاقْدَحِي[7] مِنْ بُرْمَتِكُمْ وَلا تُنْزِلُوهَا". وَهُمْ أَلْفٌ فَأُقْسِمُ بِاللَّهِ لَقَدْ أَكَلُوا حَتَّى تَرَكُوهُ وَانْحَرَفُوا، وَإِنَّ بُرْمَتَنَا لَتَغِطُّ[8] كَمَا هِيَ، وَإِنَّ عَجِينَنَا لَيُخْبَزُ كَمَا هُوَ[9].

([1]) والخَمْصُ والخَمْصَة والمَخْمَصَة: الجُوع وَالمَجَاعَة, وَيُقَال رَجُل خُمْصَان وخَمِيص إِذَا كَانَ ضَامِر البَطْنِ [النهاية(80/2)].

([2]) أي مال ورجع[النهاية(183/4)], والمراد بها رَجِعْتُ.

([3])الصَّاع: وَهُوَ مِكْيَال يَسَع أَرْبَعَة أَمْدَاد, وَالمُدُّ مُخْتَلَفٌ فِيهِ, فَقِيلَ هُوَ رِطْل وَثُلُثٌ بِالعِرَاقِي, وَبِهِ يَقُولُ الشَّافِعِيّ وَفُقَهَاء الحِجاز. وَقِيلَ هُوَ رطْلان, وَبِهِ أَخَذَ أَبُو حنيفة وَفُقَهَاء العِراق, فَيَكُونُ الصَّاع خَمْسَةَ أَرْطَال وَثُلُثاً, أَوْ ثَمَانِيَةَ أَرْطَالٍ [النهاية(60/3)], انظر أيضاً: المقادير الشرعية, ص145, ص160.

ومقدار الصَّاع عند الحنفية:(812,5×4=3,25)كيلو جرام. وعند الجمهور:(510×4=2,04)كيلو جرام, [المكاييل والموازين الشرعية, ص37].

([4])البُرْمَة: القِدر مطلقاً, وَجَمْعُهَا بِرَام, وَهِيَ فِي الأَصْلِ المتَّخَذَة مِنَ الحَجَرِ المَعْرُوف بِالحِجَازِ وَاليَمَـنِ [النهاية(121/1)].

([5]) وَهُمْ رَهْط الإِنْسَان وَعَشِيرَتَهْ, وَهُوَ اسْمُ جَمْعٍ يَقَعُ عَلَى جَمَاعَة مِنَ الرِّجَالِ خَاصَّةً مَابَيْنَ الثَّلاثَة إِلَى العَشَرَة وَلا وَاحِدَ مِنْ لَفْظِهِ[النهاية(93/5)].

([6]) أي: طَعَاماً يَدْعُو إِلَيْهِ النَّاس , وَاللَّفْظَة فَارِسِيَّة[النهاية(420/2)].

([7]) أي: اغْرِفِي[النهاية(21/4)].

([8]) أي: تَغْلِي وَيُسْمَعُ غَطِيطُهَا[النهاية(372/3)].

([9]) **خ**: كِتَاب المَغَازِي, بَاب غَزْوَةِ الخَنْدَقِ, وَهِيَ الأَحْزَابُ, ص(780), ح(4102), وأخرجه أيضاً **في** كتاب الجِهَادِ وَالسِّيَرِ, مَنْ تَكَلَّمَ بِالفَارِسِيَّة والرَّطَانَةِ, ص(587),ح(3070) مختصراً عَنْ عَمْرُو بْنُ عَلِيٍّ. **م**: كِتَابُ الأَشْرِبَةِ, بَاب جَوَازِ اسْتِتْبَاعِهِ غَيْرَهُ إِلَى دَارِ مَنْ يَثِقُ بِرِضَاهُ بِذَلِكَ وَبِتَحَقُّقِهِ تَحَقُّقًا تَامًّا وَاسْتِحْبَابِ الاجْتِمَاعِ عَلَى الطَّعَامِ,(294/2),ح(141–(2039) مطولاً عَنْ حَجَّاج بن الشَّاعِرِ. كِلاهُمَا(عَمْرُو, حَجَّاج) عَنْ أَبِي عَاصِمٍ (الضَّحَّاك بْن مَخْلَد), عَنْ حَنْظَلَة بن أَبِي سُفْيَان, عَنْ سَعِيد بن مِينَاءَ, عَنْ جَابِرٍ, به.

وعَنْ عَبْدالْوَاحِدِ بن أَيْمَن، عَنْ أَبِيهِ، قَالَ: أَتَيْتُ جَابِرًا ﷺ فَقَالَ: إِنَّا يَوْمَ الْخَنْدَقِ نَحْفِرُ، فَعَرَضَتْ كُدْيَةٌ[1]شَدِيدَةٌ، فَجَاءُوا النَّبِيَّ ﷺ فَقَالُوا: هَذِهِ كُدْيَةٌ عَرَضَتْ فِي الْخَنْدَقِ، فَقَالَ:"أَنَا نَازِلٌ". ثُمَّ قَامَ وَبَطْنُهُ مَعْصُوبٌ بِحَجَرٍ، وَلَبِثْنَا ثَلاثَةَ أَيَّامٍ لا نَذُوقُ ذَوَاقًا، فَأَخَذَ النَّبِيُّ ﷺ الْمِعْوَلَ فَضَرَبَ فِي الكُدْيَةِ، فَعَادَ كَثِيبًا أَهْيَلَ[2]، أَوْ أَهْيَمَ[3]، فَقُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ! ائْذَنْ لِي إِلَى الْبَيْتِ، فَقُلْتُ لامْرَأَتِي: رَأَيْتُ بِالنَّبِيِّ ﷺ شَيْئًا مَا كَانَ فِي ذَلِكَ صَبْرٌ، فَعِنْدَكِ شَيْءٌ؟ قَالَتْ: عِنْدِي شَعِيرٌ وَعَنَاقٌ [4]، فَذَبَحَتْ الْعَنَاقَ، وَطَحَنَتْ الشَّعِيرَ حَتَّى جَعَلْنَا اللَّحْمَ فِي الْبُرْمَةِ، ثُمَّ جِئْتُ النَّبِيَّ ﷺ وَالْعَجِينُ قَدْ انْكَسَرَ، وَالْبُرْمَةُ بَيْنَ الأَثَافِيِّ[5]قَدْ كَادَتْ أَنْ تَنْضجَ، فَقُلْتُ: طُعَيِّمٌ لِي، فَقُمْ أَنْتَ يَا رَسُولَ اللَّـهِ وَرَجُلٌ أَوْ رَجُلانِ، قَالَ:"**كَمْ هُوَ**". فَذَكَرْتُ لَهُ، قَالَ: "**كَثِيرٌ طَيِّبٌ، قَالَ: قُلْ لَهَا لا تَنْزِعْ الْبُرْمَـةَ، وَلا الْخُبْزَ مِنْ التَّنُّورِ حَتَّى آتِيَ، فَقَالَ: قُومُوا**". فَقَامَ الْمُهَاجِرُونَ وَالأَنْصَارُ، فَلَمَّا دَخَلَ عَلَى امْرَأَتِهِ قَالَ وَيْحَكِ جَاءَ النَّبِيُّ ﷺ بِالْمُهَاجِرِينَ وَالأَنْصَارِ وَمَنْ مَعَهُمْ، قَالَتْ: هَلْ سَأَلَكَ؟ قُلْتُ: نَعَمْ، فَقَالَ:" **ادْخُلُوا وَلا تَضَاغَطُوا**[6]". فَجَعَلَ يَكْسِرُ الْخُبْزَ، وَيَجْعَلُ عَلَيْهِ اللَّحْمَ، وَيُخَمِّرُ الْبُرْمَةَ وَالتَّنُّورَ إِذَا أَخَذَ مِنْهُ، وَيُقَرِّبُ إِلَى أَصْحَابِهِ ثُمَّ يَنْزِعُ، فَلَمْ يَزَلْ يَكْسِرُ الْخُبْزَ، وَيَغْرِفُ حَتَّى شَبِعُوا وَبَقِيَ بَقِيَّةٌ، قَالَ:"**كُلِي هَذَا وَأَهْدِي فَإِنَّ النَّاسَ أَصَابَتْهُمْ مَجَاعَةٌ**"[7].

وعَنْ إِسْحَاق بنِ عَبْدِاللَّهِ بْنِ أَبِي طَلْحَةَ: أَنَّهُ سَمِعَ أَنَسَ بْنَ مَالِكٍ: أَنَّ خَيَّاطًا دَعَا النَّبِيَّ ﷺ لِطَعَامٍ صَنَعَهُ، فَذَهَبْتُ مَعَ النَّبِيِّ ﷺ، فَقَرَّبَ خُبْزَ شَعِيرٍ وَمَرَقًا فِيهِ دُبَّاءٌ وَقَدِيدٌ، فَرَأَيْتُ النَّبِيَّ ﷺ يَتَتَبَّعُ الدُّبَّاءَ مِنْ حَوَالَيْ الْقَصْعَةِ، فَلَمْ أَزَلْ أُحِبُّ الدُّبَّاءَ بَعْدَ يَوْمِئِذٍ[8].

---

(1) الكُدية: قِطْعَة غَلِيظَة صُلْبَة لاتَعْمَل فِيهَا الفَأْس[النهاية(156/4)].

(2) أي: رَمْلاً سَائِلاً[النهاية(289/5)].

(3) وهي الرِّمَال التي لاتَرْوَى[انظر: النهاية(289/5)].

(4) وهي الأُنْثَى مِنْ أَوْلادِ المَعْزِ مَا لَمْ يَتِّمَّ لَهُ سَنَة[النهاية(311/3)].

(5) وهي الحِجَارَة التِي تُنْصَبُ وَتُجْعَل القِدْرَ عَلَيْهَا[النهاية(23/1)].

(6) أي: لا تَزْدَحِمُوا[فتح الباري, لابن حجر (488/7)].

(7) **خ**: كِتَاب المَغَازِي, بَاب غَزْوَةِ الخَنْدَقِ, وَهِيَ الأَحْزَابُ, ص(779),ح(4101) عَنْ خَلاد بن يَحْيَى, عَنْ عَبْدالْوَاحِدِ, بِه.

(8) سبق تخريج الحديث, انظر: ص(27).

وعَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ كَانَ يَبِيتُ اللَّيَالِي الْمُتَتَابِعَةَ طَاوِيًا[1]، وَأَهْلُهُ لا يَجِدُونَ عَشَاءً، قَالَ: وَكَانَ عَامَّةُ خُبْزِهِمْ خُبْزَ الشَّعِيرِ[2].

وعَنْ عَائِشَةَ أَنَّهَا قَالَتْ: مَا شَبِعَ آلُ مُحَمَّدٍ ﷺ مِنْ خُبْزِ شَعِيرٍ، يَوْمَيْنِ مُتَتَابِعَيْنِ، حَتَّى قُبِضَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ[3].

وعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ؓ: أَنَّهُ مَرَّ بِقَوْمٍ بَيْنَ أَيْدِيهِمْ شَاةٌ مَصْلِيَّةٌ، فَدَعَوْهُ، فَأَبَى أَنْ يَأْكُلَ وَقَالَ: خَرَجَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ مِنَ الدُّنْيَا وَلَمْ يَشْبَعْ مِنْ خُبْزِ الشَّعِيرِ[4].

([1]) أي خالي البطن جائع لم يأكل[النهاية(146/3)].

([2]) **حم**:(150/4),ح(2303),(476/5),ح(3545), **حميد**: ص(204), ح(592), **جه**: كتاب الأطعمة, باب خبز الشعير, ص(562), ح(3347), **ت**: كتاب الزهد, باب ما جاء في معيشة النبي ﷺ وأهله, ص(532), ح(2360), **طب.ك**:(328/11), ح(11900), **حلية**:(342/3), **بغ**: (274/14–275), ح(4077) , مِنْ طرقٍ عَنْ ثَابِت بن يَزِيد, عَنْ هِلالِ بنِ خَبَّابٍ, عَنْ عِكْرِمَةَ, عَنْ ابنِ عَبَّاسٍ, به.

قَالَ أَبُو عِيسَى:"هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ"[**ت**:ص(532),ح(2360)]. وحسنه الألباني"[السلسلة الصحيحة (155/5)]. وقال الأرناؤوط:"إسناده صحيح"[حم(150/4–151)]. قلت الحديث إسناده حسن, لأجل هِلال بن خَبَّاب قال الذهبي:"ثقة"[الكاشف(340/2)], وقال ابن حجر:"صدوق تَغَيَّر بأَخَرة"[تقريب التهذيب, ص575. وقد أثبت غير واحد من العلماء اختلاطه, قال يحيى القطان:"كان قد تغير قبل موته من كبر السن"[الجرح والتعديل(75/9)], وقال يعقوب بن سفيان:"ثقة, إلا أنه تغير"[المعرفة والتاريخ(90/3)], وقال العقيلي:"في حديثه وهم وتغير بأخرة"[الضعفاء(347/4)], وقال ابن حبان:"يخطئ ويخالف" [الثقات (574/7)]. إلا أن ابن معين نفى عنه ذلك فقال:"لا ماختلط ولا تغير"[سؤالات ابن جنيد, ص342. وذكره العلائي في المختلطين, ص(128), وابن سبط في الاغتباط, ص(369).

([3]) **م**: كتاب الزهد والرقاق, باب, (714/2), ح(22–(2970) من طريق عَبْدَالرَّحْمَنِ بنَ يَزِيدَ, عَنْ الأَسْوَدِ (ابن يزيد), عَنْ عَائِشَةَ, به.

([4]) **خ**: كتاب الأطعمة, باب ما كان النبي ﷺ وأصحابه يأكلون, ح(5414), ص(1070) عَنْ إِسْحَاق بن إِبْرَاهِيمَ, عَنْ رَوْح بن عُبَادَةَ, عَنْ ابن أَبِي ذِئْبٍ(محمد بن عبدالرحمن), عَنْ سَعِيدٍ الْمَقْبُرِيِّ, عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ, به. و**المَقْبُرِيّ**: بفتح الميم, وسكون القاف, وضم الباء(المعجمة بنقطة) وفي آخرها راء مهملة, هذه نسبة إلى مقبرةٍ كان يسكن بالقرب منها[انظر :الأنساب(361/5).

وعَنْ أَنَسٍ ﷺ أَنَّهُ مَشَى إِلَى النَّبِيِّ ﷺ بِخُبْزِ شَعِيرٍ وَإِهَالَةٍ[1] سَنِخَةٍ[2]، وَلَقَدْ رَهَنَ النَّبِيُّ ﷺ دِرْعًا لَهُ بِالْمَدِينَةِ عِنْدَ يَهُودِيٍّ[3]، وَأَخَذَ مِنْهُ شَعِيرًا لأَهْلِهِ، وَلَقَدْ سَمِعْتُهُ يَقُولُ:"مَا أَمْسَى عِنْدَ آلِ مُحَمَّدٍ ﷺ صَاعُ بُرٍّ، وَلا صَاعُ حَبٍّ، وَإِنَّ عِنْدَهُ لَتِسْعَ نِسْوَةٍ"[4].

وعَنْ أَبِي حَازِمٍ، قَالَ: سَأَلْتُ سَهْلَ بْنَ سَعْدٍ فَقُلْتُ: هَلْ أَكَلَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ النَّقِيَّ؟ فَقَالَ: سَهْلٌ مَا رَأَى رَسُولُ اللَّهِ ﷺ النَّقِيَّ، مِنْ حِينَ ابْتَعَثَهُ اللَّهُ حَتَّى قَبَضَهُ اللَّهُ. قَالَ: فَقُلْتُ: هَلْ كَانَتْ لَكُمْ فِي عَهْدِ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ مَنَاخِلُ؟ قَالَ: مَا رَأَى رَسُولُ اللَّهِ ﷺ مُنْخُلاً، مِنْ حِينَ ابْتَعَثَهُ اللَّهُ حَتَّى قَبَضَهُ اللَّهُ. قَالَ: قُلْتُ: كَيْفَ كُنْتُمْ تَأْكُلُونَ الشَّعِيرَ غَيْرَ مَنْخُولٍ؟ قَالَ: كُنَّا نَطْحَنُهُ وَنَنْفُخُهُ، فَيَطِيرُ مَا طَارَ، وَمَا بَقِيَ ثَرَّيْنَاهُ[5]فَأَكَلْنَاهُ[6].

([1])الإِهَالَة: كل شيء من الأدهان مما يؤتدم به إهالة. وقيل هو ما أُذِيب من الألْية والشحم. وقيل الدَّسَم الجامد [النهاية(87/1)].

([2]) السَّنِخَة: المتغيرة الريح [النهاية(87/1)], للطُول المُكْثِ[غريب الحديث, لابن قتيبة(500/2)].

([3]) وهو أبي الشحم اليهودي رجل من بني ظفر في شعير[هق.ك: كتاب الرهن, باب جواز الرهن(37/6)]. قال ابن حجر:"وأبو الشَحْم بفتح المعجمة وسكون المهملة اسم كنيته"[فتح الباري(168/5)], وقـال السمعاني:"ظفر هو بطن من الأنصار, وهو كعب بن الخزرج بن عمرو بن مالك بن الأوس, واسم ظفر: كعب" [الأنساب (101/4)].

([4]) **خ:** كتاب البيوع, باب شراء النبيﷺ بالنسيئة, ح(2069), ص(391), كتاب الرهن, باب الرهن فـي الحضر, ح(2508), ص(475), وبلفظ:"**مَا أَصْبَحَ لآلِ مُحَمَّدٍ ﷺإِلا صَاعٌ, وَلا أَمْسَى, وَإِنَّهُمْ لَتِسْعَةُ أَبْيَاتٍ**"عن مُسْلِم بن إِبْرَاهِيمَ. وأخرجـه أيضاً ح(2069), ص(391) من طريق أَسْبَاط أَبي الْيَسَعِ. كـلاهما(مُسْلِم, أَسْبَاط)عَنْ هِشَام, عَنْ قَتَادَة, عَنْ أَنَسٍ, به.

([5]) أي بللناه بالماء[انظر:النهاية(210/1)].

([6]) **خ:** كتاب الأطعمة, باب ما كان النبي ﷺ وأصحابه يأكلون, ح(5413), ح(1070) مِنْ طَرِيقِ يَعْقُوب بن عَبْدِالرَّحْمَنِ, عَنْ أَبِي حَازِمٍ, عَنْ سَهْلَ بْنَ سَعْدٍ, به. **خ** أيضاً في الكتاب السابق, باب النَّفْخِ فِي الشَّعِيرِ, ح(5410), ص(1070) مُخْتَصَراً مِنْ طَرِيقِ أَبِي غَسَّانَ(محمد بن مُطَرِّف) عَنْ أَبِي حَازِمٍ, به.

ويحتوي الشعير على 11% بروتين، 1.5% دسم، 66.5% نشا، 4.5% ألياف، 1% مواد معدنية، 14% ماء [1].

وهو يماثل القمح في قيمته الغذائية، غير أن الألياف فيه أكثر مما هي في القمح. ويمتاز عن القمح بما فيه من المواد المعدنية المهمة مثل الفسفور والكالسيوم والبوتاسيوم[2]. ويحتوي الشعير على الهوردنين وهو مركب قلواني ثمين جداً تأثيره يحاكي زمرة الأدرينالين، وهو قليل السمية، كما يحتوي على نشا، وسكر، ومواد دهنية، ومالتين، وفيتامين(B_1) و(E). وكذلك تحتوي حبوب الشعير على مشابهات فيتامين(هـ) والتي لها القدرة على تثبيط إنزيمات التخليق الحيوي للكوليسترول؛ لذلك تعتبر علاجاً للقلب ومقوية له[3]. والعلم الحديث يقر بأهمية شراب الشعير في إدرار البول وخفض الضغط الدموي، ويعتبر الشعير أيضاً هاضماً، ومضاداً للإسهال ومقوٍ عام إذا استخدم مطبوخاً[4]. ويعطى غذاءً لمرضى الحميات والالتهابات[5]. وكذلك يصلح لتحضير أطعمة سائلة للناقهين والأطفال[6].

---

(1) موسوعة الإعجاز العلمي في الحديث النبوي(58/5).

(2) المصدر نفسه(58/5).

(3) العلاج بالتلبينة, ص17.

(4) المَرْجِعُ في التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية, ص38–39.

(5) انظر: قاموس التداوي بالأعشاب, ص150.

(6) انظر: الغذاء الكامل, ص152.

المبحث الثالث: المحرمات من الأغذية.

الأصلُ في الأشياءِ الإباحة ما لمْ يَرِدْ نصٌ بتحريمه، وكذلك الأصلُ في المضارِ التحريم. قال الشافعي[1]:"أصل ما يحل أكله من البهائم والدواب والطير شيئان، ثم يتفرقان فيكون منها شيء محرم نصاً في سنة رسول اللهﷺ، وشيء محرم في جملة كتاب الله خارج من الطيبات ومن بهيمة الأنعام"[2].

أولاً: ما حرمه الله في كتابه:

قال تعالى:﴿**حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهِلَّ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ..**﴾[المائدة:3]

أ. لحم الميتة:

ولقد بين الإمام الفخر الرازي[3]أثر انحباس الدم في جثة الميتة وسرعة تعفنه، فقال: "وأعلم أن تحريم الميتة موافق لما في العقول؛ لأنَّ الدم جوهر لطيف جداً، فإذا مات الحيوان حتف أنفه احتبس الدم في عروقه وتعفن وفسد وحصل من أكله مضار عظيمة"[4].

ويقول عبدالرحيم مَارْدِينِي[5]في كتابه[6]:"فقد قررت جميع الدول الراقية والمتقدمة طبياً وصحياً اتباع الطريقة الصحية في ذبح الحيوانات المأكولة عن طريق الذبح الشرعي الإسلامي الذي يقوم أساساً على قطع الأوداج".

---

(1) هو محمد بن إدريس أبو عبدالله الشافعي القرشي, سكن مصر مات سنة أربع ومائتين, له من التصانيف: "الأم" و"الرسالة"[انظر :التاريخ الكبير (42/1)].

(2) الأم(627/3).

(3) هو أبو عبدالله محمد بن عمر بن الحسين بن علي التيمي البكري الطبرستاني الأصل الرازي المولد, الملقب فخر الدين, المعروف بابن الخطيب, الفقيه الشافعي, فريد عصره ونسيجُ وَحْدِه, فاق أهل زمانه في علم الكلام والمعقولات وعلم الأوائل, له التصانيف المفيدة منها تفسير القرآن الكريم جمع فيه كل غريب وغريبة, وهو كبير جداً لكنه لم يكمله, توفي يوم الاثنين, سنة ست وستمائة[انظر : وفيات الأعيان(348/4–352)].

(4) تفسير الفخر الرازي(135/11).

(5) هو كاتب تخرج من معهد الأنصار التابع لمجمع أحمد كفتارو مفتي سورية السابق, افتتح بعد تخرجه مكتبة بجانب المجمع أسماها دار المحبة, وبدأ بطباعة ونشر الكتب التي تلاقي رواجاً عند جماعته, وهو حصل على شهادة الدكتوراه مؤخراً[انظر :ejabat.google.com].

(6) موسوعة الإعجاز العلمي في الحديث النبوي الشريف, ص109–110.

ويذكر الشيخ محمد متولي[1]سبب تحليل لحم السمك والكبد[2]والطحال[3]، فيقول:"وتحليل أكله وهو ميت، إنما جاء بسبب عدم وجود نفس سائلة يترتب عليها انتقال ما يضر من داخله إلى الإنسان، وكذلك الكبد والطحال أيضاً ليس بدم، فالدم له سيولة، والكبد والطحال لحم متجمد متماسك، خلاصة دم تكون منه عنصر الكبد وعضو الطحال[4].

ب. الدم:

ويرجع سبب تحريم الدم بسبب حصول التفسخ والتعفن وتكاثر الجراثيم منذ اللحظة الأولى التي يتوقف فيها القلب، وانقطاع الأوكسجين عنها، وتراكم أوكسيد الكاربون في الأنسجة مؤدياً إلى تسممها[5].

فوجود الدم في لحم الميتة يساعد على نمو الميكروبات بها وسرعة فسادها وقد تسبب التسمم للإنسان عند تناولها، وكذلك وجود الدم بكثرة في أمعاء الإنسان يساعد على تكوين مركبات نوشادرية تؤثر على المخ، وتحدث تغيرات مرضية قد تصل إلى حد فقد الإحساس والغيبوبة[6].

ومن المقرر طبياً أن الدم أصلح الأوساط لنمو شتى الجراثيم، وأنسب مكان لتكاثرها، وأحسن الأوساط لانتشارها، إذ يعتبر أطيب غذاء لهذه الحيوانات وأفضل تربة لنموها، وكذلك فإن الدم ليس غذاء بشرياً، ولهذا لايعتبره علماء الصحة من تعداد الأغذية[7].

---

(1) هو محمد متولي الشعراوي, عالم دين ووزير أوقاف مصري سابق, يعد من أشهر مفسري معاني القرآن الكريم في العصر الحديث, حيث عمل على تفسيره بطرق مبسطة وعامية مما جعله يستطيع الوصول إلى شريحة كبيرة من المسلمين في جميع أنحاء العالم, لقبه البعض بإمام الدعاة, توفي سنة ثمانٍ وتسعين وتسعمائة وألف للميلاد.

(2) يمتاز بأنه كبير الحجم ولونه أحمر دائماً وسطحه صلب من الخارج إلا أنه هش من الداخل ويتمزق بسرعة إذا ضغطت عليه[انظر: جسم الإنسان, ص96].

(3) وهو كتلة من الخلايا وشكله يشبه الهرم إلى حدٍ ما, ولونه يميل إلى البياض, ويقع تحديداً إلى اليسار من المعدة, ويلتقي برأس البنكرياس[[انظر: جسم الإنسان, ص98].

(4) الحلال والحرام في الإسلام, ص154.

(5) انظر: الطب الوقائي في الإسلام, ص180.

(6) انظر: صحتك في الغذاء, ص309.

(7) انظر: الطب النبوي والعلم الحديث(2/261–263).

ج. **لحم الخنزير:**

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ:"إِنَّ اللَّهَ حَرَّمَ الْخَمْرَ وَثَمَنَهَا، وَحَرَّمَ الْمَيْتَةَ وَثَمَنَهَا، وَحَرَّمَ الْخِنْزِيرَ وَثَمَنَهُ"[1].

وقال الدُّمَيْرِيّ[2]:"وهو يشترك بين البهيمة والسبعية، فالذي فيه من السباع الناب وأكل الجيف، والذي فيه من البهيمة الظلف وأكل العشب والعلف، وهذا النوع يوصف بالشبق... وهو أروغ من الثعلب"[3].

ويعتبر لحمه من أكثر اللحوم عسراً في الهضم، لاحتوائه على كميات مختلفة من الدهون، والألياف العضلية الطولية[4]. كما أن لونه يتغير بالطهو إلى اللون الأبيض خلافاً لغيره من الحيوانات التي تعود غامقةً وأكثر عتامة بعد الطبخ[5].

والخنزير بطبيعته كسول ومفرط وَلُوعٌ بالنواحي الجنسية، وهو لا يعشق ضوء الشمس، ولا توجد فيه عزيمة أو إرادة القتال أو حتى الدفاع عن نفسه، وبالمقارنة مع الحيوانات الأخرى يعتبر الخنزير أكبر مستودع للجراثيم الضارة، وهو غير ملائم للاستهلاك الآدمي[6].

كما يتميز ذكر الخنزير بأنه لا يغار على أنثاه أو إناثه كما تفعل جميع أفراد عائلات ذوات الأظلاف التي تنتمي إليها الخنازير، ويعيش الخنزير في مسكنه، ولا يحد له حدوداً فهو يأكل ويشرب ويتناكح في مكانه، ولا يدافع عنه إذا تعرض لهجوم من قبل حيوانات أخرى أو خنازير أخرى، ولا يدافع عن إناثه وصغاره بل يتركهم؛ ولذلك وصف الخنزير بالحقارة وعدم

---

(1) **د:** كتاب البيوع, باب في ثمن الخمر والميتة, ص(530), ح(3485) عَنْ أَحْمَد بن صَالِحٍ, عَنْ عَبْداللَّهِ بن وَهْبٍ, عَنْ مُعَاوِيَة بن صَالِحٍ, عَنْ عَبْدِالْوَهَّابِ بن بُخْت, عَنْ أَبِي الزِّنَاد, عَنْ الأَعْرَج, عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ, به.

عَوانَة: (372/3),ح(5363), **قط:** (388/3–389), ح(2816), **هق.ك:** كتاب البيوع, باب تحريم بيع الخمر والميتة والخنزير والأصنام,(12/6) بمثله, ثلاثتهم بأسانيدهم إلى الإمام أبي داود به. **طب. س:** (43/1), ح(116), **حلية:**(327/8) من طريق ابن وهب به. بتقديم وتأخير.

قلت: الحديث إسناده حسن؛ لأجل مُعَاوِيَة بن صَالِحٍ, فهو صدوق لم أجد له متابعة. قال الذهبي:"صدوق إمام" [الكاشف(276/2)]. وقال ابن حجر:"صدوق له أوهام"[تقريب التهذيب, ص538].

(2) هو محمد بن موسى بن عيسى بن علي الدُّمَيْرِيّ, أبو البقاء, كمال الدين, من مؤلفاته:"حياة الحيوان" و"حاوي الحسان من حياة الحيوان" و"الديباجة" في شرح سنن ابن ماجه, توفي سنة ثمانٍ وثمانمائة[انظر: الأعلام(117/7)].

(3) حياة الحيوان الكبرى(275/1).

(4) انظر: موسوعة الإعجاز العلمي في الحديث النبوي(150/7).

(5) انظر: الخنزير بين ميزان الشرع ومنظار العلم, ص63.

(6) انظر: تحريم لحم الخنزير حكمة وأسباب غي العلم والدين, ص 18–19.

الغيرة على وطنه وعلى أهله وصغاره[1]. وقال ابن سيرين:"ليس شيء من الدواب يعمل قوم لوط إلا الخنزير والحمار والضفدع"[2].

وتناول لحم الخنزير يسبب العديد من الأمراض منها: تشمع الكبد وتصلب الشرايين وعسر الهضم والحساسية الغذائية، وفوق ذلك ينقل إلى الإنسان ثلاثين مرضاً طفيلياً كالزحار وخمسة عشر مرضاً جرثومياً وفطرياً كالفطور الشعاعية، والجمرة الخبيثة وغيرها من الأمراض[3].

وتتجلى الحكمة العظيمة في تحريم لحم الخنزير من الناحية الطبية في احتواء عضلة لحم الخنزير على الطور المعدي من أطوار الدودة الشريطية[4]"تينيا سسوليم"التي يتراوح طولها بين 3–6أمتار، وبها حوالي ثمانمائة أسلة(قطعة) وهذه الدودة لها رأس به أربع مصات وصنفان من الأشواك الكلابية عددها 22–23شوكة حيث تقبع اليرقة[5] في عضلات الخنزير وتنتقل للإنسان خلال الغذاء به، وحين يبتلع الإنسان البيضة تتحرر اليرقة في الأمعاء(التي تذيب صدفية البويضة بواسطة العصارة المعدية) ثم تخترق اليرقة الأغشية المخاطية[6]للأمعاء وتسري في الدم، وقد تصل إلى المخ وتتحوصل هناك، ومن ثم قد تصيب الشخص من جرائها بتشنج عصبي ونوبات الصرع، وقد تؤثر على البصر فيصاب الإنسان بالعمى وفقد البصر [7].

وهنا تتجلى عظمة الإسلام في أمره ونهيه وفي كل شيء أباحه، وفي كل شيء حرمه. وما أجمل تعليق الشهيد سيد قطب على ذلك!، فيقول: "وسواء وصل العلم البشري إلى حكمة هذا التحريم أم لم يصل، فقد قرر العلم الإلهي أن هذه المطاعم ليست طيبة؛ وهذا وحده يكفي.

([1]) الأسرار الطبية والأحكام الفقهية في تحريم لحم الخنزير, ص20.

([2]) النسخة المسندة من نوادر الأصول في معرفة أحاديث الرسول(403/1).

([3]) انظر: الحقائق الطبية في الإسلام, ص261.

(4) هي نوع من أنواع الديدان الطفيلية تسمى بالشريطية؛ لأنها مفلطحة غير مستديرة, وتعرف بالوحيدة؛ لأنه قلما يوجد منها أكثر من دودة في الأمعاء, وتختلف عن سواها من الديدان المعوية في كون جسمها مكون من عقد تزيد طولاً وعرضاً كلما انحدرنا من الرأس إلى العقب, وهي لا تنتقل للإنسان إلا عن طريق حيوان وسيط يتناول لحمه غير مطبوخ جيداً[انظر: الموسوعة الحرة–ويكبيديا].

(5) هي أحد أطوار النمو في العديد من الكائنات الحية كالفراشات وبعض البرمائيات, وفيه يكون الكائن الحي صغيراً وضعيفاً فلا يتعدى طولها بضعة سنتسمترات[http://forums.6hemo.com].

(6) هو تبطينات معظمها من أديم باطن مغطاة بالظاهرة المستخدمة في الهضم والإفراز, ويتواجد في عدة أماكن منها الأنف, والفم, والشفتين...ومصطلح الغشاء المخاطي يعود إلى مكان تواجده في الجسم وليس كل غشاء مخاطي يفرز المخاط[انظر: الموسوعة الحرة–ويكبيديا].

([7]) انظر: صحتك في الغذاء, ص310.

فالله لا يحرم إلا الخبائث. وإلا ما يؤذي الحياة البشرية في جانب من جوانبها. سواء علم الناس بهذا الأذى أو جهلوه.. وهل علم الناس كل ما يؤذي وكل ما يفيد؟!"[1].

وهناك دعواتٌ قوية للتخلص من لحم الخنزير في أوروبا، فلحمه مستودعٌ لأخبث أنواع الكائنات الدقيقة كالبكتيريا والفيروسات والطفيليات[2]الضارة، وتؤكد الأبحاث أنَّ لحم الخنزير يعتبر من العوامل المهيأة لوجود السرطان في الأجساد[3].

د. لحم المنخنقة:

وهي التي خنقت حتى ماتت[4]، قال الرازي:"يقال خنقه فاختنق، والخنق والانخناق: انعصار الحلق. واعلم أنَّ المنخنقة على وجوه: منها أن أهل الجاهلية كانوا يخنقون الشاة فإذا ماتت أكلوها، ومنها ما يخنق بحبل الصائد، ومنها ما يدخل رأسها بين عودين في شجرة فتخنق فتموت، وبالجملة فبأي وجه اختنقت فهي حرام. واعلم أن هذه المنخنقة من جنس الميتة؛ لأنها لما ماتت وما سال دمها كانت كالميت حتف أنفه"[5].

هـ. لحم الموقوذة:

فسرها الرازي بقوله:"وهي التي ضربت إلى أن ماتت، يقال: وقذها وأوقذها إذا ضربها إلى أن ماتت، ويدخل في الموقوذة مارمي بالبندق فمات، وهي أيضاً في معنى الميتة وفي معنى المنخنقة فإنها ماتت ولم يسل دمها"[6].

و. لحم النطيحة:

قال الرازي":وهي المنطوحة إلى أن ماتت، وذلك مثل شاتين تناطحا إلى أن ماتا أو مات أحدهما، وهذا أيضاً داخل في الميتة لأنها ماتت من غير سيلان الدم"[7].

وقال الراغب:"النطيحة ما نطح من الأغنام فمات[8].

([1]) في ظلال القرآن, المجلد الثاني(840/6).

(2) هي كائنات دقيقة تتطفل على كائنات أخرى وتصيبها إما بالضرر أو النفع, ويسمى الكائن الذي يتطفل علية بالعائل, ويكون أما إنسان, أو حيوان[انظر : http://www .montadalhilal.com].

([3]) انظر : الموسوعة الذهبية في إعجاز القرآن الكريم والسنة النبوية, ص536.

([4]) المفردات في غريب القرآن, ص300.

([5]) تفسير الفخر الرازي(135/11).

([6]) المصدر نفسه(135/11).

([7]) المصدر السابق(135/11).

([8]) المفردات في غريب القرآن, ص811.

ز. لحم المتردية:

فسرها الرازي بقوله:"والمتردي هو الواقع في الردى وهو الهلاك، فالمتردية هي التي تسقط من الجبل أو موضع مشرف فتموت، وهذا أيضاً من الميتة؛ لأنها ماتت وما سال منها الدم، ويدخل فيه ما إذا أصابه سهم وهو في الجبل فسقط على الأرض فإنه يحرم أكله لأنه لا يعلم أنه مات بالتردي أو بالسهم"[1].

ثانياً: ما حرمه رسول الله ﷺ في سنته:

أ. تحريم لحوم الحيوانات المفترسة، والطيور الجارحة:

حرم الإسلام أكل لحوم الحيوانات المفترسة والجارحة التي تتغذى على لحوم الحيوانات الأخرى كالسِّباع والقطط والكلاب، وكذلك الطيور الجارحة كالصقر والنسر، فعَنْ ابنِ عَبَّاسٍ قَالَ: نَهَى رَسُولُ اللَّهِ ﷺ عَنْ كُلِّ ذِي نَابٍ مِنْ السِّبَاعِ، وَعَنْ كُلِّ ذِي مِخْلَبٍ مِنْ الطَّيْرِ[2].

والسَّبُعُ: وهو اسم يقع على ماله ناب ويعدو على الإنسان والدواب ويفترسها، مثل الأسد وما دونه[3].

ويقول الدكتور زغلول النجار:"والحكمة من هذا التحريم تنبع من طريقة الافتراس للحيوانات أو الجيف وغيرهما من أنواع الطعام الذي تحيا عليه هذه الجوارح. وينطبق عليه تحريم كل الميتة والدم؛ وذلك لأن موت الحيوان قبل تذكيته قد يكون بسبب مرض من الأمراض العضوية أو الفيروسية التي أصابته بالعدوى، أو ألمت به بسبب الشيخوخة وهذا من الأسباب المباشرة لنقل مسببات الأمراض وغيرها من المركبات الكيميائية القاتلة، أضف إلى ذلك أكل لحم الفريسة أو الجيفة نيئاً بما فيه من دماء والدم المسفوح مُحرَّم بنص القرآن الكريم وذلك لاحتوائها على العديد من مسببات الأمراض والسموم المعقدة وغيرها من المركبات الكيميائية الأخرى الضارة بصحة الإنسان والتي يحملها كل من الدم واللحم غير المذكى والجيف"[4].

([1]) تفسير الفخر الرازي(135/11).

([2]) م: كتاب الصَّيْد وَالذَّبَائِح وَمَا يُؤْكَلُ مِنَ الحَيَوانِ, بَاب تَحْرِيمِ كُلِّ ذِي نَابٍ مِنَ السِّبَاعِ, وَكُلِّ ذِي مِخْلَبٍ مِنَ الطَّيْرِ, (242/2), ح(16-(1934) مِنْ طُرُقٍ عَنْ الْحَكَم بن عتيبة. وأَبِي بِشْرٍ(جعفر بن إياس). كلاهما عَنْ مَيْمُون بنِ مِهْرَان, عَنْ ابنِ عَبَّاسٍ, به.

([3]) تفسير الفخر الرازي(136/11).

([4]) الإعجاز العلمي في السنة النبوية, ص362.

ثم ذكر الدكتور زغلول النجار حكمة أخرى من تحريم أكل لحوم هذه الجوارح باعتبار أن الغذاء ينعكس على شيء من طباع آكله، واكتسابه شيئاً من صفاته كالتوحش والقسوة والشراسة والميل إلى العنف والرغبة في سفك الدماء، وقد لوحظ ذلك على عدد من التجمعات البدائية للإنسان والتي لا تُفَرق بين حلال وحرام فيما تأكل فقست قلوبهم إلى حد أكل لحوم الإنسان مع العلم بأن الفطرة وحدها تأبى ذلك ولا ترضاه[1].

ب. تحريم الجَلاّلَة:

نهى النبي ﷺعن شرب لبن الجلالة وأكل لحوم الحيوانات المباح أكلها إذا عاشت على العِذِرَة والنجاسات والفضلات لما لها من تأثير سيء على صحة الإنسان وسلوكه، وإذا زالت علة التحريم وعلفت علفاً طاهراً وطاب ريحها ولحما أصبحت حلالا، فعَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ قَالَ: نَهَى رَسُولُ اللَّهِ ﷺعَنْ لَبَنِ شَاةِ الْجَلاَّلَةِ، وَعَنْ الْمُجَثَّمَةِ[2]، وَعَنْ الشُّرْبِ مِنْ فِي السِّقَاءِ[3].

قال ابن الأثير:"الجَلاّلة مِنَ الحَيَوان الَّتِي تَأْكُلُ العَذِرَة، وَالجِلَّة: البَعَر، فوُضِعَ مَوْضِع العَذِرَة. يُقَال جَلَّت الدَّابَة الجَلَّة، وَاجْتَلَتْهَا، فَهِيَ جَالَّةٌ، وَجَلاَّلَة: إِذَا اِلْتَقَطَتْهَا"[4].

ويربط الدكتور زغلول النجار بالواقع المرير وما يفعله أصحاب المزارع من تغذية مواشيهم من خلال تقديم الأعْلاف المخلوطة بفضلات ذبح الحيوانات من الدماء، والشحوم والأحشاء ومساحيق العظام بالإضافة إلى أعداد من الهرمونات طمعاً في زيادة إنتاجها، والحصول على المكسب السريع، وعدم المبالاة بأخطار مخالفة الفطرة التي فطر الله المخلوقات عليها، وظهر ما يُعْرف مؤخراً بمرض"جنون البقر"[5].

([1]) انظر: الإعجاز العلمي في السنة النبوية, ص363.

([2]) هِيَ كُل حَيَوان يُنْصَب ويُرْمى لِيُقْتَل, إلا أنَّهَا تَكْثُرُ فِي الطَّيْرِ وَالأَرَانِب وَأَشْبَاه ذَلِكَ مَا يُجْثِمُ فِي الأرْضِ: أَيْ يُلْزِمُهَا وَيَلْتَصِقُ بِها, وَجَثَمَ الطَّائِرُ جُثُوماً, وَهُوَ بِمَنْزِلَةِ البُرُوكِ لِلإِبْلِ[النهاية(239/1)].

([3]) **حم:** (447/3), ح(1989) عَنْ يَحْيَى(ابن سعيد القطان), عَنْ هِشَام, عَنْ قَتَادَة, عَنْ عِكْرِمَةَ, عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ, به.

([4]) النهاية(288/1).

([5]) انظر: الإعجاز العلمي في السنة النبوية, ص367.

ج. تحريم الخبائث(الخمر):

حرم الله ورسوله بيع الخمر، قال تعالى:﴿**يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الخَمْرُ وَالمَيْسِرُ وَالأَنْصَابُ وَالأَزْلامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ**﴾[المائدة:90].

وعَنْ عَطَاءِ بْنِ أَبِي رَبَاحٍ، عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِاللَّهِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا: أَنَّهُ سَمِعَ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ عَامَ الْفَتْحِ، وَهُوَ بِمَكَّةَ[1]:"**إِنَّ اللَّهَ وَرَسُولَهُ حَرَّمَ بَيْعَ الْخَمْرِ وَالْمَيْتَةِ وَالْخِنْزِيرِ وَالأَصْنَامِ**". فَقِيلَ يَا رَسُولَ اللَّهِ، أَرَأَيْتَ شُحُومَ الْمَيْتَةِ، فَإِنَّهَا يُطْلَى بِهَا السُّفُنُ، وَيُدْهَنُ بِهَا الْجُلُودُ، وَيَسْتَصْبِحُ[2] بِهَا النَّاسُ؟ فَقَالَ:"**لا هُوَ حَرَامٌ**". ثُمَّ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ عِنْدَ ذَلِكَ:"قَاتَلَ اللَّهُ الْيَهُودَ إِنَّ اللَّهَ لَمَّا حَرَّمَ شُحُومَهَا جَمَلُوهُ[3]، ثُمَّ بَاعُوهُ، فَأَكَلُوا ثَمَنَهُ"[4].

عرف عمر بن الخطاب الخمر، فقال:"الْخَمْرُ مَا خَامَرَ الْعَقْلَ"[5].

وقال ابن فارس:"الخَاءُ وَالمِيمُ وَالرَّاءُ أَصْلٌ صَحِيحٌ يَدُلَُ عَلَى التَّغْطِيَةِ، وَالمُخَالَطَةِ فِي سِتْرٍ، فَالخَمْر: الشَّرَاب المَعْرُوف"[6]. وهِيَ كُلُّ اسْمٍ لِكُلِّ مُسْكِرٍ خَامَرَ العَقْلَ أَيْ غَطَاهُ[7].

([1]) بالفتح, وهي جبلٌ لهذيل[معجم البلدان(178/5)].

([2]) يُشْعلون بها سُرُجهم[النهاية(7/3)], أي مصابيحهم.

([3]) جَمَلْتُ الشَّحْم وَأَجْمَلْته: إِذَا أَذَبْته, وَاسْتَخْرَجْتَ دُهْنَه, وَجَمَلْتُ أَفْصَح مِنْ أَجْمَلْت[النهاية(298/1)].

([4]) **خ**: كتاب البيوع, باب بَيْعِ المَيْتَةِ وَالأَصْنَامِ, ص(416), ح(2236), وأيضاً في كتاب المغازي, باب, ص(812), ح(4296) مختصراً على بيع الخمر, **م**: كتاب المساقاة, باب تحريم بيع الخمر والميتة والخنزير والأصنام, (42/2–43), ح(71–(1581) عَنْ قُتَيْبَةَ(ابن سعيد), عَنْ اللَّيْثِ, عَنْ يَزِيدَ بنِ أَبِي حَبِيبٍ, عَنْ عَطَاء, عَنْ جَابِرٍ, به.

خ: كتاب تفسير القرآن, قوله على الذين هادوا وحرمنا كل ذي ظفر, ص(882), ح(4633) مختصراً على قوله:"قَاتَلَ اللَّهُ الْيَهُودَ..." عنْ عَمْرُو بْنُ خَالِدٍ, عَنْ اللَّيْث, به. **خ**: كتاب البيوع, باب بَيْعِ المَيْتَةِ وَالأَصْنَامِ, ص(416), ح(2236), وأيضاً في كتاب تفسير القرآن, قوله على الذين هادوا وحرمنا كل ذي ظفر, ص(882), ح(4633) مختصراً على قوله:"قَاتَلَ اللَّهُ الْيَهُودَ...", **م**: كتاب المساقاة, باب تحريم بيع الخمر والميتة والخنزير والأصنام, (43/2), ح(71–(1581) من طريق عَبْدِالْحَمِيدِ(ابن جعفر), عَنْ يَزِيد ابن أَبِي حَبِيبٍ, به. وقد صرح عطاء بالسماع من هذا الطريق.

([5]) **خ**: كتاب تفسير القرآن, باب قوله:﴿**إِنَّمَا الخَمْرُ وَالمَيْسِرُ وَالأَنْصَابُ**﴾, ص(878), ح(4619) من طريق الشَّعْبِيِّ, عَنْ ابْنِ عُمَرَ, عَنْ عُمَرَ, به. وقال أيضا:"وَهْيَ مِنْ خَمْسَةٍ: مِنْ الْعِنَبِ وَالتَّمْرِ وَالْعَسَلِ وَالْحِنْطَةِ وَالشَّعِيرِ".

([6]) معجم المقاييس في اللغة, ص330.

([7]) المصباح المنير, ص96.

وسميت الخَمْرُ خَمْراً لِكَوْنِهَا خَامِرَةً لِمَقَرِّ العَقْلِ، وَهُوَ عِنْدَ بَعْضِ النَّاسِ اسْمٌ لِكُلِ مُسْكِرٍ، وَعْنْدَ بَعْضِهِمْ اسْمٌ لِلْمُتَّخَذِ مِنَ العِنَبِ وَالتَّمْرِ [1].

وعرف ابن قُتَيْبَةَ[2]معنى الخمر، فقال:"وأجمع الناس على أنَّ ما غلى وقَذَفَ الزَّبد من عصير العنب من غير أن تمسَّهُ النَّار خمرٌ، وأنه لا يزال خمراً حتى يصير خلاً"[3].

ويعرف الخمر من الناحية العلمية بأنه:"الغول الإيثلي، وينتج عن تخمر محاليل المواد السكرية عند تغطيتها، فيتحول سكر العنب بواسطة الخمائر الموجودة معه في الحالات الطبيعية كخميرة الجعة وغيرها إلى غول إيثلي وغاز الفحم"[4].

وشدد النبي ﷺ على تحريم الخمر من عدة وجوه منها:

تحريمه لِقَلِيلِهَا نَاهِيكَ عن كَثِيرِهَا فعن عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ: سُئِلَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ عَنْ الْبِتْعِ، وَهُوَ نَبِيذُ الْعَسَلِ، وَكَانَ أَهْلُ الْيَمَنِ يَشْرَبُونَهُ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ:"**كُلُّ شَرَابٍ أَسْكَرَ فَهُوَ حَرَامٌ**"[5].

قال ابن بَطَّال[6]:"هذا الباب حجة لقول مالك وأهل الحجاز أن المسكر كله من أي نوع كان من غير العنب فهو الخمر المحرمة في القرآن والسنة"[7].

([1]) المفردات في غريب القرآن ص299.

(2) هو محمد بن عبدالله بن قُتَيْبَة الدَّيْنَوَرِيُّ أبو محمد, النحوي اللغوي, كان فاضلاً ثقةً, سكن بغداد, من مؤلفاته:"غريب الحديث" و"مشكل الحديث" و"الأشربة" و"المعارف", توفي سنة ستٍ وسبعين ومائتين[انظر: وفيات الأعيان(3/42-43)].

([3]) الأشربة وذكر اختلاف الناس فيها, ص29.

([4]) الطب الإسلامي: العقلي-النفسي- الجسمي, ص122.

([5]) **خ:** كتاب الأشربة, باب الخَمْر مِنَ العَسَلِ وَهُوَ البِتْعُ, ص(1100), ح(5586) من طريق شُعَيْب ابن أبي حمزة, عَنْ ابنِ شِهَابٍ الزُّهْرِيِّ, عَنْ أَبِي سَلَمَةَ بنِ عَبْدِالرَّحْمَنِ, عَنْ عَائِشَةَ, به.

خ: الكتاب والباب السابقين, ص(1100), ح(5585), **م:** كتاب الأشربة, باب بَيَانِ أَنَّ كُلَّ مُسْكِرٍ خَمْرٌ وَأَنَّ كُلَّ خَمْرٍ حَرَامٌ,(2/278), ح(67-(2001) من طريق مالك بن أنس. **م:** الكتاب والباب السابقين, (2/278), ح(68-(2001) من طريقي يُونُس بن يزيد, مَعْمَر بن راشد. ثلاثتهم(مالك, يُونُس, مَعْمَر) بلفظ:"سُئِلَ عَنْ الْبِتْعِ".

خ: كتاب الوُضُوء, لا يَجُوزُ الوُضُوءُ بِالنَّبِيذِ وَلا المُسْكِرِ, ص(69), ح(242), **م:** الكتاب والباب السابقين,(2/278), ح(69-(2001) من طرقٍ عن سُفْيَان بن عيينة. مختصراً وبدون ذكر لفظ:"سُئِلَ عَنْ الْبِتْعِ".

م: الكتاب والباب السابقين,(2/278), ح(69-(2001) من طريق صالح بن كيسان. وبلفظ:"كُلُّ شَرَابٍ مُسْكِرٍ حَرَامٌ". خمستهم(مالك, يُونُس, مَعْمَر, سُفْيَان, صالح) عَنْ الزُّهْرِيِّ, به.

(6) هو عليّ بن خَلَف بن عبدالملك بن بَطَّال, أبو الحسن القُرطبي, ويُعرف أيضاً بابن اللَّجّام بالجيم المشددة, كان ينتحل الكلام على طريقة الأشعري, من مؤلفاته:"شرح صحيح البخاري", وتوفي سنة تسعٍ وأربعين وأربعمائة[انظر: الوَافِي بالوَفيات(21/56)].

([7]) شرح صحيح البخاري(6/42)

وقال الخَطَّابِيّ:"فيه أَبْيَنُ الدَّلِيل عَلَى أَنَّ قَلِيلَ المُسْكِر وَكَثِيره حَرَامٌ مَنْ أَيِّ نَوْعٍ كَانَ وَبِأَيَّةِ صَنْعَةٍ صُنِعَ؛ لأَنَّهُ أَشَارَ إِلَى جِنْسِ الشَّرَابِ الَّذِي يَكُونُ مِنْهُ السُّكْر "[1].

وحرمان شارب الخمر في الدنيا من شربها في الآخرة فعَنْ عَبْدِاللَّهِ بْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ:"**مَنْ شَرِبَ الْخَمْرَ فِي الدُّنْيَا ثُمَّ لَمْ يَتُبْ مِنْـهَا حُرِمَهَا فِـي الآخِرَةِ**"[2].

وكذلك صدقت نبوءة النبي ﷺ إِنَّ مِنْ أَشْرَاطِ السَّاعَةِ شرب الخمر، واستحلاله فعَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ:"**إِنَّ مِنْ أَشْرَاطِ السَّاعَةِ: أَنْ يُرْفَعَ الْعِلْمُ وَيَثْبُتَ الْجَهْلُ، وَيُشْرَبَ الْخَمْرُ، وَيَظْهَرَ الزِّنَا**"[3].

وعَنْ عَبْدالرَّحْمَنِ بن غَنْمٍ الأَشْعَرِيُّ قَالَ: حَدَّثَنِي أَبُو عَامِرٍ- أَوْ أَبُو مَالِكٍ -الأَشْعَرِيُّ، وَاللَّهِ مَا كَذَبَنِي سَمِعَ النَّبِيَّ ﷺ يَقُولُ:"**لَيَكُونَنَّ مِنْ أُمَّتِي أَقْوَامٌ يَسْتَحِلُّونَ الْحِرَ**[4]**وَالْحَرِيرَ، وَالْخَمْرَ وَالْمَعَازِفَ...**"[5].

ومن المعلوم أنَّ نسبة الكحول كلما زادت ارتفعت نسبتها في الشرب كلما كان تأثيره السيئ على الأجهزة التي يحتويها جسم الإنسان أكثر ضرراً وأشد فتكاً[6]. هذا وثبت علمياً أن الفرد إذا تناول الكحول بمقادير بسيطة، يحدث أضراراً في قوة الإرادة والتحكم، وتزداد الانفعالات النفسية والأضرار الفسيولوجية[7].

([1]) أعلام الحديث(292/1).

([2]) **خ**: كتاب الأشربة, باب قول الله تعالى:﴿**يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الخَمْرُ وَالمَيْسِرُ وَالأَنْصَابُ وَالأَزْلاَمُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ**﴾[المائدة:90], ص(1099), ح(5575) عَنْ عَبْداللَّهِ بن يُوسُف, عَنْ مَالِك, عَنْ نَافِعٍ, عَنْ ابنِ عُمَرَ, به.

([3]) **خ**: كتاب العِلْم, باب رَفْعِ العِلْمِ وَظُهُورِ الجَهْلِ, ص(41), ح(80), **م**: كتاب العِلْمِ, بَاب رَفْعِ العِلْمِ وَقَبْضِهِ وَظُهُورِ الجَهْلِ وَالفِتَنِ فِي آخِرِ الزَّمَانِ, (573/2), ح(8-(2671) مختصراً من طريق عَبْدالْوَارِثِ(ابن سعيد), عَنْ أَبِي التَّيَّاحِ(يزيد بن حميد), عَنْ أَنَسٍ, به.

([4]) الحِرُ: بِتَخْفِيفِ الرَّاءِ: الفَرْجُ, وَأَصْلُهُ حِرْحٌ بِكَسْرِ الحَاءِ وَسُكونِ الرَّاءِ, وَجَمْعُهُ أَحْرَاحٌ[النهاية(366/1)].

([5]) **خ**: كتاب الأشربة, بَاب مَا جَاءَ فِيمَنْ يَسْتَحِلُّ الْخَمْرَ وَيُسَمِّيهِ بِغَيْرِ اسْمِهِ, ص(1101), ح(5590)عَنْ هِشَام ابْن عَمَّارٍ, عَنْ صَدَقَة بْن خَالِدٍ, عَنْ عَبْدِالرَّحْمَنِ بن يَزِيد بنِ جَابِرٍ, عَنْ عَطِيَّة بن قَيْسٍ الْكِلابِيّ, عَنْ عَبْدِالرَّحْمَنِ بن غَنْمٍ, به.

والْكِلابِيّ: بكسر الكاف بعدها اللام ألف وفي آخرها الباء الموحدة, هذه النسبة إلى عدة من قبائل العرب فمنهم إلى كِلاب بن مُرَّة بَن كعب بن لُؤي بن غالب, من أجداد رسول الله ﷺ, وأبو قصي, وزهرة, ابني كلاب بن مُرَّة[الأنساب(116/5)].

([6]) انظر: الخمر في الفقه الإسلامي دراسة مقارنة, ص147.

([7]) انظر: الإعجاز العلمي في الإسلام -السنة النبوية, ص87.

وكما تؤثر على وظائف الدماغ ومراكزه. فقد وجد أن تناول الكحول يؤدي إلى تقليل سرعة ردة الفعل، كما يقلل صحة التجاوب مع الأحداث، وتقدير الموقف، مثل وقوع حوادث السيارات لتأخر الاستجابة السريعة للحدث، كما تقل قابلية الدماغ على التفكير وسرعته، مما بسبب إصدار القرارات الخاطئة غير مكترث بالآخرين[1].

وكذلك أثبت الدراسات أن تركيز الكحول بنسبة(8%) أو أقل تحفز المعدة على إفراز العصارة المعدية ومنها حامض الهيدروكلوريك[2]. أما إذا بلغت النسبة(14–27"%) فإنَّ تهتكاً وتقرحاً يصيب الغشاء المخاطي المبطن لجدار المعدة، مما يعرضها لتأثير هذا الحامض. الأمر الذي يؤدي في النهاية إلى إصابة المعدة بالالتهاب الحاد بالإضافة إلى حدوث نزيف من الجهة العلوية في القناة الهضمية[3]. ومن المعلوم أيضاً أنَّ المسكر لا يتحول إلى دم، كما تتحول سائر الأغذية بعد الهضم، بل يبقى على حاله فيزاحم الدم في مجاريه، فتسرع حركة الدم وتختل موازنة الجسم وتتعطل وظائف الأعضاء أو تضعف وتخرج عن وضعها الطبيعي المعتدل، بإضافة إلى أنَّه يُضعف مرونة الشرايين فتتمدد وتغلظ حتى تنسد، ويصاب بالشيخوخة والهرم المبكر، كما أنَّه يولد الجنون، ويهلك النسل[4]. وكذلك فإن شرب الخمر يؤدي إلى ارتفاع نسبة الدهون في الدم، وبالتالي تترسب الدهنيات تحت الغشاء الداخلي للأوعية الدموية فيضيق الوعاء الدموي، ومن ثمَّ يؤدي إلى الاختناق والجلطة[5][6]. والإدمان عليه يؤدي إلى إصابة الجسم بعدة أمراض منها قرحة المعدة وتصلب الشرايين وتليف الكبد [7] ، كما يؤدي إلى قلة الرغبة في الأكل وفقدان الشهية[8].

([1]) انظر: الطب الوقائي في الإسلام, ص159.

(2) هو مادة كيميائية, يساعد على قتل بعض أنواع الجراثيم التي تدخل إلى المعدة مع الطعام, ويساهم في تنشيط التفاعلات الكيميائية في المعدة لتسهيل عملية الهضم, ويساهم في امتصاص بعض المعادن كالحديد والكالسيوم من الغذاء إلى الجسم[انظر: جسم الإنسان, ص93].

([3]) انظر: الخمر داء وليس دواء, ص57.

([4]) انظر: الخمر وسائر المسكرات تحريمها وأضرارها, ص107–108.

(5) هي كتلة صلبة تتشكل نتيجة لتخثر الدم داخل وعاء دموي, أو في مكان آخر[*www.webteb.com*].

([6]) انظر: الخمر بين الطِّب والفقه, ص311.

(7) هوضياع البنيان الكبدي الطبيعي الناجم عن تَشكل العقيدات التجددية[دليل المصطلحات الطبية, ص143], ويعرف أيضاً بأنه:" تجمع كبدي للنسيج الليفي في الكبد, ينجم عن عدم توازن بين إنتاج المطرق خارج الخلية وتدركه, ويتفاقم بوهط الألياف الموجودة شابقاً وتكثفها[الموسوعة الطبية الميسرة(1554/2)].

([8]) انظر: الصيدلية المحمدية, ص62.

كما يصاب فم مدمن الخمر بأعراض نقص فيتامين(ب)المركب والنياسين(1)، فتجد لسانه مغطى بطبقة كثيفة من الأوساخ المتراكمة بفعل الميكروبات والفطريات، كما يصاب بالبخر أو النفس الكريه وهو ناتج عن روائح الخمر مع التبغ من جهة ومن الالتهابات المتكررة في كلاً من الفم والرئة التي تصيب المدمنين من جهةٍ أخرى، كما يظهر على ألسنتهم بقع بيضاء وعادةً ما تكون مقدمة لسرطان اللسان(2).

هذا وأثبتت الدراسات أن التأثير الظاهري للخمر في التدفئة، إنما هو شعورٌ وقتيٌّ كاذبٌ، لا تلبث درجة الحرارة أن تنخفض، وكذلك أوضحت المشاهدات الحسية هذه الحقيقة وضوحاً جلياً(3). ويعود سبب شعور المرء بالدفء المؤقت إلى تأثير الكحول على الأوعية الدموية تحت الجلد مما يؤدي إلى تمددها، ومن ثم السماح لكمية أكبر من الدم بالتوارد على المناطق السطحية من الجلد، فيظهر على شكل احمرار في الوجه مثلاً، ولأن الدم يكون محملاً بحرارة الجسم الداخلية، وسرعان ما يزول هذا الشعور(4).

وكذلك فإن الخمر يسبب الاكتئاب النفسي، ويحدث تغيرات مدمرة في المخ، وهذا ما نلاحظه حيث إن(70%)من حالات الطلاق والأسر المنهارة في جنوب إفريقيا هي بسبب الخمر، كما أنَّ معظم حوادث الطرق سببها أشخاص واقعون تحت تأثير الخمر(5).

وأسوق هنا رأي الدكتور محمود النّسِيْمِيْ في كتابه الطب النبوي والعلم الحديث فيقول:"يدعي كثيرون ممن يشربون البيرة أنها مشروب صحي يفيد في مداواة طرح الرمال الكلوية بإدرار البول الذي تحدثه، ويدعي آخرون أن البيرة مشروب غير ضار ولا محرم، لأنها لا تُسْكر بالكأس والكأسين"(6).

ثم يستطرد قائلاً:"لقد انتشر استعمال البيرة كثيراً في البلاد الأوروبية والأمريكية حتى أضحى تجرعها جزءاً من الحياة اليومية، ترتشف بدل الماء مع كل الطعام وتطلب في النزهات وتؤخذ بدون مناسبات. ولقد أخذت تلك العادة الذميمة تنمو في بلدان العالم حتى سرت إلى مرافئ البلاد العربية والإسلامية، وإلى كثير من المنتزهات والمصايف في بعض

(1) هو فيتامين هام في عملية أيض الكربوهيدرات والبروتينات والدهون المولدة للطاقة في خلايا الجسم, ونقصه يسبب الإسهال والتهاب الجلد واضطرابات عصبية(عقلية)[انظر: أساسيات تغذية الإنسان, ص212–214].

(2) انظر: الخمر بين الطِّب والفقه, ص219–220.

(3) انظر: الموسوعة الذهبية في إعجاز القرآن الكريم والسنة النبوية, ص544.

(4) انظر: الخمر داء وليس دواء, ص58.

(5) الخمر بين المسيحية والإسلام, ص22.

(6) ص207.

الأوساط. ومن المؤسف ما حدثني به بعض المؤمنين العدول أنهم شاهدوا سيارة تجوب في مدينة عربية إسلامية، وقد حملت بما يشبه صناديق المياه الغازية فتأمل كل منهم ما كتب عليها فقرأ عبارة:"بيرة بدون كحول"[1].

ثم يقول:"إن البيرة الخفيفة تحتوي على(2–3%) من الغول(المادة المُسكرة)، وإن البيرة القوية تحتوي على(6–7%) وبما أن الخمر الطبيعية(المعروفة في عصرنا بالنبيذ) تحتوي على مقدار من الغول بتراوح بين(8–10%) ولا يزيد على (17%) فكأس من الخمر يعادلها تقريباً كأس وربع حتى كأس ونصف من البيرة القوية، أو كأسان ونصف إلى أربع كاسات من البيرة الخفيفة. وعلى هذا فيمكن للإنسان أن يسكر إذا تجرع كمية كبيرة وممكنة من البيرة، ولو كانت خفيفة. كما أن الكمية المسكرة المؤثرة من الغول تختلف من شخص إلى آخر بحسب التحمل الشخصي والاعتياد، وبحسب العرق والإقليم وطراز الحياة ووقت تناول المشروب وحالة الشخص عندئذ من جوع أو شبع؛ لأن امتصاص الغول يكون في حالة الجوع أسرع منه في حال الشبع. إن البيرة من المسكرات بما تحتويه من غول ولا توجد(بيرة بدون كحول) ولو أطلق هذا الاسم بعض الألمان والغربيين على البيرة الخفيفة، وذلك بشغفهم بالمسكرات واعتيادهم عليها، فأضحوا لا يسكرون بالبيرة الخفيفة التي تسكر الشخص في المرات الأولى لبدء تناوله المسكرات، فسموها بيرة بدون غول، ومع ذلك فهي تزودهم بكمية من الغول تعوض ما نقص من دمائهم منه وتدفع أعراض الحرمان التي تظهر عند المدمن إذا انقطع فجأةً عن المسكرات، كما أنها تعطي النشوة لغير المدمن إذا لم يسرف في شربها وإلا انتابه عوارض السكر"[2].

ثم تحدث عن أضرار البيرة فيقول:إن المثابرة على استعمال البيرة تحدث فرط السمن واتساع المعدة والبيلة الآحينية وضخامة القلب، وهي تؤهب للبيلة السكرية والنقرص والعصائد الشريانية، والتهاب المثانة، ثم التهاب الكلى. وهذه الأضرار لا تنجم عن الغول الذي فيها فقط، بل لما فيها من حمض الصفصاف الذي يضاف إليها لحفظها، كما أن حشيشة الدينار المضافة إلى البيرة لإكسابها طعمها اللاذع، تستعمل كمضاد للباه تخفف من الرغبة الجنسية بتأثير اللوبولين الذي فيها[3].

([1]) المصدر نفسه, ص207–208.

([2]) الطب النبوي والعلم الحديث, ص209.

([3]) انظر:المصدر نفسه, ص210–211.

الفصل الثاني:تنظيم الغذاء كماً في السُّنة النبوية

المبحث الأول: الاعتدال في التناول الغذاء.

المبحث الثاني: الأكل مما تشتهيه النفس.

الفصل الثاني: تنظيم الغذاء كماً في السُّنة النبوية

أي من حيث الكم والمقدار الذي يجب على المسلم أن يتناوله، من خلال ما يلي:

المبحث الأول: الاعتدال في التناول الغذاء:

حَثَّ الإِسْلام عَلَى الاعْتِدَال فِي سَائِر شُؤون الحياةِ وَمِنْهَا الطَّعَام والشَّرَابِ، قَالَ تَعَالى:﴿**كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلا تَطْغَوْا فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي وَمَنْ يَحْلِلْ عَلَيْهِ غَضَبِي فَقَدْ هَوَى**﴾[طه:81]، وقَوْلِه تَعَالى:﴿**وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لا يُحِبُّ المُسْرِفِينَ**﴾[الأعراف:31]، وقَوْلِه تَعَالى:﴿**يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لا تُحَرِّمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللهُ لَكُمْ وَلا تَعْتَدُوا إِنَّ اللهَ لا يُحِبُّ المُعْتَدِينَ**﴾[المائدة:87].

ويعرف ابن العَرَبِيّ[1]الإسراف بقوله:"تَعَدِّي الحدِّ؛ فنهاهم عن تعدِّي الحلالِ إلى الحرامِ. وقيل : ألا يَزِيد على قَدْرِ الحَاجَةِ"[2].

قال الشَّوْكَانِيّ[3]:"مَنْ حَرَّمَ حَلالاً أَوْ حَلَّلَ حَرَاماً فَإِنَّهُ يَدْخُلُ فِي المُسْرِفِين وَيَخْرج عَنِ المُقْتَصِدِين. وَمِنَ الإِسْرَافِ الأَكْلُ لا حَاجَة وَفِي وَقْتِ شَبَعٍ"[4].

وقال أبو السُّعُود[5]:"الإِسْرَافُ يَكُونُ بِتَحْرِيمِ الحَلالِ أَوْ بِالتَّعَدِي إِلَى الحَرَامِ، أَوْ بِالإِفْرَاطِ فِي الطَّعَامِ وَالشَّرَهِ عَلَيْهِ"[6].

إِنَّ اعْتِيَادَ الإِنْسَان عَلَى الإِسْرَافِ يَحْمِلَهُ عَلَى التَّوَسُّعِ فِي تَحْصِيلِ المَرْغُوبَاتِ، فَيَرْتَكِبُ لِذَلِكَ مَذَمَّات كَثِيرَة، وَيَنْتَقِلُ مِنْ مَلَذَّةٍ إِلَى مَلَذَّةٍ فَلا يَقِفُ عِنْدَ حَدٍ[7].

---

(1) هو أبو بكر محمد بن عبدالله بن محمد, المعروف بابن العربي المعافري الأندلسي الإشبيلي الحافظ المشهور, له مصنفات عديدة منها:"عارضة الأحوذي في شرح سنن الترمذي"و"أحكام القرآن"و"المحصول", وتوفي سنة ثلاث وأربعين وخمسمائة[وفيات الأعيان(296/4–297)], سِيَر أعلامِ النُّبَلاء(197/20–204)].

(2) أحكام القرآن(310/2).

(3) هو علي بن محمد بن علي اليمني الصنعاني, الحنبلي, المعروف بابن الشوكاني, فاضل توفي قبل سنة 1250هـ[معجم المولفين(519/2)].

(4) فتح القدير(230/2).

(5) هو محمد بن محمد بن مصطفى العِمَادي الحنفي, الإمام العلاَّمة المفسر, صاحب تفسير"إرشاد العقل السليم إلى مزايا الكتاب الكريم", توفي سنة اثنان وثمانين وتسعمائة[انظر: شَذَرَاتُ الذَّهَبْ فِي أَخْبَار مِنْ ذَهَبْ (584/10–586)].

(6) تفسير أبي السُّعُود(339/3).

(7) انظر: التحرير والتنوير(123/8).

فَعَنْ مِقْدَامِ بْنِ مَعْدِي كَرِبَ قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ:"مَا مَلأَ آدَمِيٌّ وِعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أُكُلاتٌ يُقِمْنَ صُلْبَهُ فَإِنْ كَانَ لا مَحَالَةَ فَثُلُثٌ لِطَعَامِهِ، وَثُلُثٌ لِشَرَابِهِ، وَثُلُثٌ لِنَفَسِهِ"[(1)].

ويُعْتَبَرُ هَذَا الحَدِيث أَسَاساً مِنْ أُسُسِ النَّظَام الغِذائي والصِّحِي والوِقَائي لحَيَاةِ الإِنْسَانِ، فإذا أَرَادَ الإِنْسَان أنْ يَعِيشَ سَلِيماً مُعَافى مِنَ الأمْرَاضِ فَلا بُدَّ أَنْ يَلْتَزِمَ بِنَصيحَة النَّبِيﷺ ألا وَهِيَ أَنْ يَكْتَفِي بالقَلِيلِ مِنَ الطَّعَام مَا يُقِيمُ بَدَنُهُ وَهُوَ الأَصْل.

وقد شَبَّه النَّبِيﷺ المِعْدَة[(2)]بِالوِعَاء، وفي حَال ملء هذا الوِعَاء بِكثْرَة الأَكْل تكون النتيجة المُترتبة على ذلك شرٌّ على الإنسان في صحته.

([1]) **حم:** (422/28), ح(17186), **ت:** كتاب الزهد, باب ما جاء في كراهية كثرة الأكل, ص(535–536), ح(2380) من طريق سُلَيْمَان بْن سُلَيْمٍ (أَبو سَلَمَةَ الْحِمْصِيُّ) بمثله. **ت:** الكتاب والباب السابقين أيضاً من طريق حَبِيب بن صَالِحٍ بمثله. كلاهما(سُلَيْمَان, حَبِيب) عن يَحْيَى بن جَابِرٍ الطَّائِيّ, عن الْمِقْدَام بنَ مَعْدِي كَرِب الْكِنْدِيّ به.

جه عن هِشَام بن عَبْدِالْمَلِكِ الْحِمْصِيّ, عن مُحَمَّد بن حَرْبٍ, عن أمه, عن أمها, عن المقدام به, (ص563),ح(3349), بنحوه وبلفظ:"حَسْبُ الآدَمِيِّ لُقَيْمَاتٌ يُقِمْنَ صُلْبَهُ فَإِنْ غَلَبَتْ الآدَمِيَّ".

قَالَ أَبُو عِيسَى:"هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ", وصححه الحاكم ووافقه الذَّهبي[المستدرك:332/4], وحسنه ابن حجر[فتح الباري(512/9)]. وقال الألباني:"إسناده صحيح رجاله ثقات" [السلسلة الصحيحة(336/5)].

قلت: توفي يحيى سنة 126هـ, أما المقدام فتوفي سنة 87هـ, فيكون بين وفاتيهما نحو 39سنة, وفيها احتمالان: الأول : أنه سمع منه فحديثه متصل, الثاني: أنه لم يسمع منه فحديثه منقطع. ويَحْيَى بن جَابِرٍ, قال الذهبي:"صدوق"[الكاشف(363/2), وقال ابن حجر:"ثقةٌ وأرسل كثيراً"[تقريب التهذيب, ص588,], وثقه العجلي[معرفة الثقات(349/2)], وابن حبـان [الثقات(520/5)]. قال أبو حاتم:"صالح الحديث"[الجرح والتعديل(133/9)]. وقد تكلم العلماء عنه في سماعه عن المقدام, قال أبو حاتم والمزي:"يحيى عن المقدام مرسل"[انظر: الجرح والتعديل (133/9)], تهذيب الكمال (249/31).

الحِمْصِي: حِمْصْ بكسر الحاء وسكون الميم والصاد غير المنقوطة بلدة من بلاد الشام[الأنساب(263/2)].

الكِنْدِيّ: بكسر الكاف وسكون النون وفي أخرها المهملة, هذه النسبة إلى كِنْدَة, وهي قبيلةٌ مشهورة من اليمن, تفرَّقتْ في البلاد[الأنساب(104/5)].

(2) هي كيس عضلي يقع أسفل المريء وينفصل عن المريء بواسطة فتحة تسمى فتحة الفؤاد وسميت بذلك؛ لأنها تقع في منطقة الفؤاد(القلب) ومن هذه الفتحة يعبر الطعام من المريء إلى المعدة, وتقع المعدة تحديداً تحت الكبد, وفوق الأمعاء الغليظة إلى اليسار قليلاً بالنسبة إلى القفص الصدري[انظر: جسم الإنسان, ص92].

فمراتب الغذاء ثلاثة كما قال ابن القَيِّم:"أحدها: مرتبة الحاجة، والثانية: مرتبة الكفاية، والثالثة: مرتبة الفضلة...وهذا كم أنفع ما للبدن والقلب: فإن البطن إذا امتلأ من الطعام، ضاق عن الشراب. فإذا أورد عليه الشراب: ضاق النفس، وعرض له الكرب والتعب، وصار محمله بمنزل حامل الحمل الثقيل. هذا إلى ما يلزم ذلك: من فساد القلب، وكسل الجوارح عن الطاعات، وتحركها في الشهوات التي يستلزمها الشبع"[1].

وقال في موضع آخر أنَّ:"الأمراض نوعان: أمراضٌ مادية تكون عن زيادة مادة أفرطت في البدن حتى أضرَّت بأفعاله الطبيعية، وهي الأمراض الأكثرية، وسببها إدخـالُ الطعام على البدن قبل هضم الأوَّل، والزيادةُ في القدر الذي يحتاج إليه البدن، وتناول الأغذية القليلة النفع، البطيئة الهضم، والإكثارُ من الأغذيةِ المختلفة التراكيب المتنوعة، منها بطـيءُ الزوال وسريعُه، فإذا توسَّط فـي الغذاء، وتناول منه قدرَ الحاجة، وكان معتدلاً في كميته وكيفيته، كان انتفاع البدن به أكثر من انتفاعه بالغذاء الكثير"[2].

ويعقب محمد أرناؤوط أن حديث:"مَا مَلأَ آدَمِيٌّ وِعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ" هو معجزةِ من معجزات الرسول ﷺ وجوامع كلمه، وحكمته العالية، ومن القوانين التـي سنَّها الرسول ﷺ للأكل، ولذلك فالاعتدال في الغذاء هو قانون الطبيعة.."[3].

وقد اختلف في الزائد على قدر الحاجة على قولين:(فقيل:هو حرام. وقيل: هو مكروه؛ وهو الأصح؛ فإنَّ قَدْر الشبع يختلف باختلاف البُلْدان والأزمان، والأسْنَان والطَّعْمانِ)[4].

ويقول عبدالرحيم مَارْدِينِي في كتابه[5]:"والمتدبر في الحديث الشريف يجد الرسـول الكريم قد قسم مراحل تناول الطعام إلى ثلاثة أقسام:

القسم الأول: هو طعام الزاهدين، وهم الذين يكفيهم لقيمات من الطعام يقوون بها على طاعة الله وأمور الدنيا من بعدها..

القسم الثاني: طعام العامة وهم المقصودين بعبارة:"فإن كان فاعلاً" وهذا الصنف من النـاس طلب منهم أن يتناولوا الطعام مثلثاً بين الطعام والماء والهواء...

القسم الثالث: وهم المفرطون في تناول الطعام وهم الناس الذين لم يشملهم الأمر في الحديث الشريف، والمعنى: أن الآكل إما أن يكتفي بلقمات، أو يقسم المعدة ثلاثة أقسام، فإن لم يفعل لا هذا ولا ذلك فهو أكول وعليه أن ينتظر ما يترتب على إسرافه من الأمراض".

---

(1) الطب النبوي, ص13.

(2) زاد المعاد(16/4).

(3) انظر: صحتك في الغذاء, ص210-211.

(4) أحكام القرآن(310/2).

(5) موسوعة الإعجاز العلمي في الحديث النبوي الشريف, ص178-179.

ويقسم الإسراف إلى قسمين: وهما الإسراف الظاهر، والإسراف المستتر، فالإسراف الظاهر هو ما يشاهده الإنسان من مظاهر إلقاء بعض الأطعمة في القمامة وما شابه ذلك، أما الإسراف المستتر فهو إلقاء الزائد من الطعام في معدة الإنسان! حيث أن ما زاد عن حاجات الإنسان قد يكون من الإسراف تناوله خاصة عندما يكون أناس آخرون بحاجة ماسة إليه[1].

وتحدث السمنة نتيجة لاضطراب العلاقة بين ثلاثة عناصر من الطاقة وهي: الكمية المستهلكة من الطعام، والطاقة المبذولة في النشاط والحركة، وطاقة المختزنة على هيئة دهون بصفة أساسية، فالإفراط في تناول الطعام مع قلة الطاقة المبذولة في الحركة يؤدي إلى ظهور السمنة[2].

وقد ابتكر العلماء في الولايات المتحدة الأمريكية طريقة جديدة لإنقاص الوزن، وذلك بإدخال بالون إلى المعدة وينفخ بشكل يملأ ثلث المعدة، ويبقى ثلثا المعدة الآخرين فارغين للطعام والشراب، حيث أنها طريقة فعالة في إنقاص الوزن[3]. ويمتاز بالون المعدة بأنه قابل للإزالة في أي وقت دون خطر يذكر، إلا أن الإنسان يصاب بظهور سجحات وجروح قد تؤدي إلى نزيف معدي خطير بسبب الاحتكاك الدائم بين البالون وغشاء المعدة المخاطي. هذا وصدرت في الآونة الأخيرة تعليمات من الدوائر الصحية في الولايات المتحدة الأمريكية تمنع استخدام هذه الوسيلة نهائياً لثبوت ضررها الواضح على المعدة[4].

وهناك طريقة أخرى ابتكرها العلماء لإنقاص الوزن وهي عبارة عن حزام يربط خارج المعدة، وهو ما يعرف بحزام المعدة مثل حزام سليمتون *Slimoton* حيث يوضع بحيث ليضغط على المعدة من الخارج فيمنع تمددها الزائد، وبالتالي يؤدي إلى سرعة الشعور بالامتلاء ويساعد بذلك على الإقلال من كمية الطعام المتناولة، ولا يخلو مرتديه من الشعور بالضيق والانزعاج من لبس هذا الحزام الضيق[5].

ومن المعلوم أن كل محاولات علاج السمنة بالأدوية والعقاقير الصحية ثبت فشلها وخطورتها أيضاً على حياة المريض، ويؤكد خبراء الطب الحديث على أن العلاج الأساسي لجميع حالات السمنة لا يمكن أن ينجح إلا عن طريق الاعتدال في تناول الطعام، واتباع نظم غذائية خاصة، وهذا كل ما يتبع في دول أوروبا وأمريكا حالياً"[6].

([1]) انظر: طعامك, ص139.

([2]) انظر: الصيام معجزة علمية, ص116–117.

([3]) انظر: الإعجاز العلمي في السنة النبوية(272/1).

([4]) انظر: التغذية الصحية أصول علاج السِمْنَة وإنقاص الوزن, ص99–100.

([5]) انظر: التغذية الصحية أصول علاج السِمْنَة وإنقاص الوزن, ص100.

([6]) انظر: الإبداعات الصحية لرسول الإنسانية, ص191.

ونقل الدكتور نورالدين عتر[1]قول محمود الجزيري:"قد كنت أول ما عُيِّنْتُ مدرساً في كلية الطب أقرر فائدة شرب الماء مع الطعام، أخذاً بالحديث الصحيح: فثلث لطعامه.. وثلث لشرابه.. وثلث لنفسه" وقد لاحظت فائدة ذلك بالتجربة على نفسي وعلى مرضاي الذين أصبح عددهم يزيد الآن عن نصف مليون، وكان الطلبة آنذاك يعارضونني؛ لأنهم يجدون في الكتب التي بين أيديهم والمأخوذة عن الأجانب ضد ذلك، وكنت أصر على رأي وأخالف تلك الكتب وأخيراً جاء الطب يقرر ما ذكره الحديث الشريف ويوصي بشرب الماء مع الطعام؛ لأنه تبين أن شرب الماء مع الطعام يفيد من زيادة إفراز العصارات كلها في المعدة والكبد والأمعاء، ويساعد مهمة جهاز الهضم بتلين الطعام وصياغته كعجينة تنفذ فيها العصارات الهاضمة، ويمنع القبض، وكنت أوصي بالمصابين بالقبض(الإمساك)المزمن بكثرة شرب الماء مع الطعام، وكانت توصية ناجحة مائة بالمائة"[2].

وأما مدرسة العالم الأمريكي"جابلورد هاورز[3]"صاحب كتاب"عش مائة عام"يرى أن تناول كميات كبيرة من الغذاء أكثر مما ينبغي يؤدي في نظره إلى حدوث نوع من التسمم البطيء بالجسم، بالإضافة إلى تراكم النفايات في الجسم، وبالتالي حدوث ضعف عام، ووضع نظاماً يسميه النظافة الداخلية يعتمد على الصوم لمدة سبعة أيام بالبعد عن أنواع الغذاء التقليدية كلها، ويعتمد فيه فقط على كميات قليلة من الزبادي والعسل الأبيض أو الحساء وشوربة الخضار وسلطة الخضار وعصير الفاكهة والسوائل الدافئة، ويطبق هذا النظام مرتين في كل عام: مرة في الربيع، وأخرى بالخريف. ومن وصاياه ألا يأكل المرء بشراه ونهم[4].

---

(1) العالم الجليل الشيخ المحدث المفسر الفقيه نور الدين محمد عتر الحلبي, رئيس قسم علوم القرآن والسنة في كلية الشريعة بجامعة دمشق, وأستاذ الحديث وعلومه في عدد من الجامعات والكليات, صاحب المؤلفات القديمة التي أثرى بها المكتبة الإسلامية, له العديد من الأبحاث المنشورة, أشرف وناقش على أكثر من ستين رسالة دكتوراه, وشارك في مؤتمرات كثيرة في عدد من الدول العربية والإسلامية [www.ahlalhdeeth.com].

(2) السُّنَّة المطهرة والتحديات, ص170–171.

(3) يعتبر"جابلورد هاورز" من أشهر الاختصاصين في الغذاء في العالم, وفي أنظمة تجديد القوة والشباب, أصيب منذ صغره "بسل الورك" وأجريت له ست عمليات جراجية ولكن دون جدوى وحكم عليه الأطباء بالموت, إلا أنه التقى بشاب نصحه باتباع نظام غذائي من الفواكه والخضار , وشفي, ودرس وتخصص في الغذاء[انظر: *www.goodreads.com*].

(4) من الأسرار الصحية للصيام, ص171–172.

وفي دراسة إحصائية على(18) حالة سِنها ما بين(80–160) عاماً بمصر وجد أنهم جميعاً يتمتعون بصحةٍ جيدةٍ، وجهاز هضمي كفء، مع عدم تناول كميات كبيرة من الطعام[1].

وقد قام المحاضر بكلية الشريعة وأصول الدين في أبها الأستاذ أحمد حميد بتطبيق هذا الحديث على نفسه في الطعام والشراب، فكانت النتيجة أن نزل وزنه من(115) إلى(75) كيلاً[2].

فحب الطعام رغبة طبيعية تشبع حاجة مهمة للغاية، ويعد الإسراف في الأكل أو الإقلال فيه نقيضين غير مرغوب فيهما، ويجب أن يسعى كل فرد إلى تحقيق التوازن في الطعام المتمثل في تناول القدر الذي يبقي الإنسان صحيحاً ويفي باحتياجاته؛ ولكن أن نعيش من أجل أن نأكل فهذا اتجاه معوج قد يؤدي إلى ظهور العديد من المشاكل الصحية والاقتصادية[3].

فالشره والإسراف في تناول الغذاء له أضرار كثيرة تؤثر على صحة الإنسان ومنها:

1. الإصابة بالتخمة، وعسر الهضم، واحتقان الكبد وتوسع المعدة [4].
2. الإصابة ببعض الجراثيم، لعدم حصول الهضم المبدئي في المعدة، بسبب عدم تعرض كامل الطعام لحموضة المعدة، إذا إن الحموضة هي المسؤولة عن القضاء على مثل هذه الجراثيم[5].
3. الإصابة بتمزق المعدة نتيجة تعرضها لرض خارجي من المعدة الفارغة، وقد يتعرض المرء للموت بالنهي القلبي إذا تعرض للضرب على منطقة الشرسوف فوق المعدة[6].
4. توسع المعدة الحاد، التي تؤدي إلى الوفاة إذ لم تعالج[7].

---

(1) من الأسرار الصحية للصيام, ص171–172.

(2) انظر: الإعجاز العلمي في السنة النبوية(273/1).

(3) انظر: منهج القرآن في تربية الأجيال, ص55.

(4) الطب النبوي والعلم الحديث, ص248.

(5) مع الطب في القرآن الكريم, ص130, الموسوعة الذهبية في إعجاز القرآن الكريم والسنة النبوية, ص957–958.

(6) مع الطب في القرآن الكريم, ص130, الموسوعة الذهبية في إعجاز القرآن الكريم والسنة النبوية, ص957–958.

(7) مع الطب في القرآن الكريم, ص130, الموسوعة الذهبية في إعجاز القرآن الكريم والسنة النبوية, ص957–958.

5. انتفال المعدة، بسبب حركة حيوية معاكسة للأمعاء بعد امتلاء المعدة الزائد بالطعام[1].
6. ضار بالنفس والفكر، فكثرة الأكل تؤدي إلى همود في النفس، وبلادة في التفكير، وميل إلى النوم[2].
7. حدوث نوبة جديدة من خناق الصدر[3](تشنج شراين القلب الإكليلية) وخاصة إذا كانت الوجبة دسمة[4].
8. يزيد النهم من المصروف اليومي ومن استهلاك الأغذية الذي يؤدي إلى ارتفاع أسعارها، أما الاعتدال فإنه يوفر المال على الفرد والمجتمع مما يساعد على صرف ما يتوفر منه على تأمين الضروريات الأخرى، والتصدق على الفقراء، وتمويل المشروعات الإسلامية[5].

وكذلك التركيز على صنف معين من الأطعمة والإسراف فيه له أضرار منها:

1. السمنة: وهو مرض خطير أكثر ما يصيب أبناء الطبقة الغنية، وأصحاب الوظائف الكسولة، ويحصل نتيجة الإكثار من الطعام وخاصة السكر والدهون[6].
2. نخر الأسنان بسبب تناول السكريات الصناعية[7].
3. الحصيات الكلوية: وهي أكثر حدوثاً عند الذين يعتمدون بشكل رئيس على تناول اللحوم والحليب والجبن[8].

([1]) مع الطب في القرآن الكريم, ص130, الموسوعة الذهبية في إعجاز القرآن الكريم والسنة النبوية, ص957-958.

([2]) مع الطب في القرآن الكريم, ص130, الطب النبوي والعلم الحديث(250/1), الموسوعة الذهبية في إعجاز القرآن الكريم والسنة النبوية. ص958.

([3]) هو عبارة عن ألم يصيب الشخص في صدره في الناحية اليسرى عندما تنقص تروية القلب بواسطة الشرايين الاكليلية نتيجة جهد فعال أو انفعال, والتدخين أحد الأسباب, والألم الحاد ويصعب التنفس معه[دليل المصطلحات الطبية, ص117, مع الطب في القرآن الكريم, ص130].

([4]) انظر: مع الطب في القرآن الكريم, ص130, الطب النبوي والعلم الحديث(249/1), عناية السنة بصحة الإنسان, ص80-81, الموسوعة الذهبية في إعجاز القرآن الكريم والسنة النبوية. ص957.

([5]) الطب النبوي والعلم الحديث(252/1), عناية السنة بصحة الإنسان, ص81.

([6]) مع الطب في القرآن الكريم, ص131, عناية السنة بصحة الإنسان, ص81, الموسوعة الذهبية في إعجاز القرآن الكريم والسنة النبوية. ص958.

([7]) مع الطب في القرآن الكريم, ص131, عناية السنة بصحة الإنسان, ص81, الموسوعة الذهبية في إعجاز القرآن الكريم والسنة النبوية. ص958.

([8]) مع الطب في القرآن الكريم, ص131, عناية السنة بصحة الإنسان, ص81, الموسوعة الذهبية في إعجاز القرآن الكريم والسنة النبوية. ص958.

4. تصلب الشرايين بسبب من تناول كميات كبيرة من الدسم[1].
5. داء النقرس(داء الملوك)، وهو ألم مفصلي، يأتي بشكل هجمات عنيفة، وخاصة في مفاصل القدم والإبهام؛ بسبب الإسراف في تناول اللحوم[2].

هذا واكتشف علماء التغذية أن كل الأطعمة بعد هضمها تترك في الجسم إما حامضاً أو نفايات قلوية، وبناءً على ذلك فإن العبرة ليست بكمية الأكل وإنما بنوعية الطعام[3].

وتفيد أحدث الأبحاث والدراسات أن تقليل الطعام يؤخر مظاهر الشيخوخة ويطيل العمر بنسبة 50% بشرط أن تراعي في الوجبات التي يتم تناولها التوازن الغذائي. بالإضافة إلى أن الإقلال من الطعام يخفض درجة حرارة الجسم؛ وبالتالي يزيد كفاءته ويخفض كمية الأنسولين. كما أنه يزيد من مقاومة الأمراض من خلال فتح الحامض النووي قوة إضافية تساعده على الحركة وإصلاح حَيَوِّيَةِ خلاياه، وتقل هذه المقاومة والحركة مع الإسراف في الطعام[4].

وأثبت التجارب الكثيرة التي أجريت في كثير من المختبرات العلمية أن الإكثار من الغذاء يضعف الجسم، ويدفع بالمرء نحو الشيخوخة، كما ثبت أن تصلب الشرايين يرافق الشيخوخة ويسير معها جنباً إلى جنب[5].

وثبت اليوم طبياً أن الإكثار من الطعام مضر بالجسم هادم للصحة، وأن الإقلال من الطعام يفيد الجسم ويغذيه خصوصاً إذا كان خالياً من الأطعمة الدسمة والدهنية[6].

وعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ:"طَعَامُ الاثْنَيْنِ كَافِي الثَّلاثَةِ، وَطَعَامُ الثَّلاثَةِ كَافِي الأَرْبَعَةِ"[7].

([1]) مع الطب في القرآن الكريم, ص131, عناية السنة بصحة الإنسان, ص81, الموسوعة الذهبية في إعجاز القرآن الكريم والسنة النبوية. ص958.

([2]) مع الطب في القرآن الكريم, ص131, عناية السنة بصحة الإنسان, ص81, الموسوعة الذهبية في إعجاز القرآن الكريم والسنة النبوية. ص958.

([3]) انظر: كنوز التغذية: الفواكه–الخضراوات–العسل, ص20.

([4]) انظر: موسوعة صحة الإنسان والعلم الحديث(16/2).

([5]) انظر: طبيبك في بيتك, ص49.

([6]) انظر: المصدر نفسه, ص165.

([7]) **خ:** كتاب الأطعمة, باب طعام الواحد يكفي الاثنين, ص(1067), ح(5392), **م:** كتاب الأشربة, باب فضيلة المواساة في الطعام القليل وأن طعام الاثنين يكفي الثلاثة ونحو ذلك, (306/2), ح(178–(2058) بمثله من طرق عن مَالِكٍ, عَنْ أَبِي الزِّنَاد(عبدالله بن ذكوان), عَنْ الأَعْرَج(عبدالرحمن بن هرمز), عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ به.

وفسر ابن بَطَّال ذلك بقوله:"يريد أنه ما شبع منه اثنان يكفي ثلاثة رجال، وما شبع منه ثلاثة يكفي أربعة، والكفاية ليست بالشبع والاستبطان كما أنها ليست بالغنى والإكثار"[1].

ويوضح السَّاعَاتِيّ[2]في شرحه أن المراد منه:"ما يشبعه على وجه القناعة ويقويهما على الطاعة ويزيد[3]الضعف عنهما لا أنه يشبعهما، والغرض منه أن الرجل ينبغي أن يَقْنَعَ بدون الشبع ويَصْرِفَ الزائد إلى محتاج آخر"[4].

قال النَّوَوِي:"فيه الحثُّ على المُواسَاة، وأنّه وإن كان قليلاً حصلت منه الكفاية المقصودة ووقعت فيه بركة تعم الحاضرين عليه"[5].

وقال ابن المُنَيِّر [6]:"أنَّ الواحد إذا قنع بنصف شَبَعه توفّر نصف طعامه للآخر، والحديث لا يقتضي ذلك. إنما يقتضي أن الذي يمكنه تركه من شبعه إنما هو الثلث. وما يلزم من إمكان ترك الثلث إمكان ترك النصف لأنه يجحف"[7].

وقال ابن الأثير:"هذا مَثَلٌ ضربه للمؤمنِ وزُهْده في الدنيا، والكافرِ وحِرْصِه عليها. وليس معناه كثْرَة الأكلِ دون الاتِّساعِ في الدنيا. ولهذا قيل: الرُّغْبُ شُؤمٌ؛ لأنه يَحملُ صاحبَه على اقْتِحامِ النار. وقيل: هو تخصيص للمؤمن وتَحامِي ما يَجُرُّه الشِّبَعُ من القَسْوَة وطاعةِ الشَّهوة. ووَصْفُ الكافر بكثرةِ الأكل إغلاظٌ على المؤمن. وتأكيدٌ لِمَا رُسِمَ له. وقيل: هو خاصٌ في رجُلٍ بِعَيْنِه كان يأكلُ كثيراً فأَسْلَم فَقَلَّ أَكْلُه"[8].

([1]) شرح صحيح البخاري(471/9).

(2) هو أحمد بن عبدالرحمن البنا الساعاتي, عالم الحديث سني مصوئي, وهو والد الإمام حسن البنا مؤسس جماعة الإخوان المسلمين, رتب مسند الإمام أحمد بن حنبل, وخرَّج أحاديثه, وسماه"الفتح الرباني لترتيب مسند أحمد بن حنبل الشيباني, في ثنين وعشرين جزءاً كبيراً[http://ar.wikipedia.org/wiki].

([3]) هكذا وجدتها بالدال, قلت: قد يكون هناك تصحيف والأصح باللام يُزِيلَ.

([4]) بلوغ الأماني من أسرار الفتح الرباني(17/ 88).

([5]) شرح النووي على صحيح مسلم(23/14).

(6) هو ناصر الدين أحمد بن محمد بن مصعد الجذامي الإسكندراني, ابن المنير, توفي سنة ثلاث وثمانين وستمائة[انظر: المعين في طبقات المحدثين, ص214].

([7]) المُتَوارِي على تراجم البخاري, ص378.

([8]) النهاية(334/4).

وعَنْ نَافِعٍ قَالَ :كَانَ ابْنُ عُمَرَ لا يَأْكُلُ حَتَّى يُؤْتَى بِمِسْكِينٍ يَأْكُلُ مَعَهُ، فَأَدْخَلْتُ رَجُلاً يَأْكُلُ مَعَهُ، فَأَكَلَ كَثِيرًا، فَقَالَ: يَانَافِعُ! لاتُدْخِلْ هَذَا عَلَـيَّ سَمِعْتُ ﷺ يَقُولُ:"**الْمُؤْمِنُ يَأْكُلُ فِي مِعًى**[1] **وَاحِدٍ، وَالْكَافِرُ يَأْكُلُ فِي سَبْعَةِ أَمْعَاءٍ**"[2].

وبَيَّنَ الخَطَّابِيُّ في كتابه[3] معنى الحَدِيثَ بِقَولِهِ:"أَنَّ المؤمِن المَمدوحَ بإيمانه المُسْتَحِقَّ لِشرائِطِ كَمَالِه يُقِلُّ الطَّعمَ ويكتَفِي باليَسِيرِ مِنْه ويُؤْثِرُ عَلَى نَفْسِهِ لِما يَرْجُو مِنْ ثَوَابِه، وأنَّ الكَافِرَ يَسْتَكْثِر مِنْه ويَسْتَأثِر به ولا يَدَّخِرُّ للآخِرَةِ ولا يَنْظُر للعاقِبَة وبذلك وُصِفُوا في قولـه تعالـى: ﴿وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الأَنْعَامُ﴾[محمد:12]، وقَوْله:﴿وَتَأْكُلُونَ التُّرَاثَ أَكْلاً لَمًّا﴾[الفجر:19]، وقال في موضع آخر:"يَعني أنَّ المؤمِن يأكل بُلْغَةً وقُوتاً عند الحَاجَة، والكافِرَ شَهْوَةً وحِرْصاً لِلَّذَة، وجَرْياً على ذمِيم العَادةِ"[4].

قال ابن عَبْدِالبَر[5]:"وهذا الحديث خرج على غير مقْصودِه بالحديث، والإشارة فيه إلى كافر بعينه، لا إلى جنس الكافر، ولا سبيل إلى حمله على العموم؛ لأن المشاهدة تدفعه وتكذبه، وقد جلّ رسول الله ﷺ عن ذلك، ألا ترى أنه قد يوجد كافر أقل أكلاً من مؤمن، ويسلم الكافر فلا ينقص أكله ولا يزيد...وهذا أيضـاً لفظ عموم والمـراد به الخصـوص؛ فكـأنه قـال: هذا إذا

([1]) مِعَى مقصور مثل غِنى وسِوى ومِنى(التَّمْهِيد:53/18), والمِعَى: واحد الأمْعَاء, وهِيَ المَصَارِين [النهاية(334/4)].

([2]) **خ**: كتاب الأطعمة, باب المؤمن يأكل في معي واحد, ص(1067), ح(5393), **م**: كتاب الأشربة, باب المؤمن يأكل في معي واحد والكافر يأكل في سبعة أمعاء, (307/2),ح(182–(2060) من طريق شُعْبَة, عَنْ وَاقِدِ بنِ مُحَمَّدِ بن زَيْدٍ, عَنْ نَافِعٍ, عَنْ ابنِ عُمَرَ.

خ: الكتاب والباب السابقين,ص(1067), ح(5394), **م**: الكتاب والباب السابقين,(307/2), ح(182–(2060) بتقديم وتأخير من طريق عُبَيْدِاللَّهِ بْنِ عُمَرَ بْنِ حَفْص. **خ**: الكتاب والباب السابقين, ص(1067), ح(5394) بمثله من طريق مَالِك بْنِ أَنَس. **م**: الكتاب والباب السابقين, (307/2), ح(182–(2060) من طريق أَيُّوب بن أبي تميمة. ثلاثتهم(عُبَيْدِاللَّهِ, مَالِك, أَيُّوب)عَنْ نَافِع به. **خ**: الكتاب والباب السابقين, ص(1076),ح(5395) بنحوه من طريق عَمْرِو بْنِ دِينَار, عَنْ ابْنِ عُمَرَ.

([3]) أَعْلامُ الحَدِيث(2045/3).

([4]) أعلام الحديث(2047/3).

(5) هو أبو عمر يوسف بن عبدالله بن محمد بن عبدالبر بن عاصم النمري القرطبي, إمام عصره في الحديث والأثر وما يتعلق بهما, له مصنفات عديدة منها:"التمهيد لما في الموطأ من المعاني والأسانيد" و"الاستذكار لمذاهب علماء الأمصار فيما تضمنه الموطأ من المعاني والآثار" و"الاستيعاب", توفي سنة ثلاث وستين وأربعمائة[انظر: وفيات الأعيان(66/7–71)].

كــان كافراً كان يأكل في سبعة أمعاء، فلما آمن عوفي وبورك له في نفسه، فكفاه جزء مـن سبعة أجزاء مما كان يكفيه إذ كان كافراً خصوصاً له والله أعلم"[1].

وقال الغَزَالِيّ[2]:"أي يأكل سبعة أضعاف ما يأكل المؤمن أو تكون شهوته سبعة أضعاف شهوته، وذكر المَعِّي كناية عن الشهوة؛ لأن الشهوة هي التي تقبل الطعام وتأخذه كما يأخذ المعي. وليس المعنى زيادة عدد معي المنافق على معي المؤمن" [3].

وعَلَّل ابن العَرَبِيّ ذلك بقوله: "وأنَّ القلْبَ لما تَنَوَّر بالتوحيد نظر إلى الطعام بعيْنِ التقوى على الطاعة، فأخذ منه قَدْرَ الحاجة، وحين كان مُظْلِماً بالكفر كان أكله كالبهيمة ترتَعُ حتى تَثْلِط"[4].

وقال الزَّرْكَشِّيّ[5]:" وحمل ابن عمر الحديث على ظاهره أَنَّ كثيرَ الأَكل يكون ناقص الإيمان، وهو خلافُ ما عليه الجمهورُ أنَّ الكاملَ يُقِلُّ من الطَّعام ويؤثر على نفسه لما يرجو ثوابه، وأنَّ الكَافِرَ يستكثرُ ويستأثر به لا يدخره للآخرة"[6].

([1]) التَّمْهِيد(53/18– 55).

(2) هو أبو حامد محمد بن محمد بن محمد بن أحمد الغزالي, له العديد من المؤلفات منها:"إحياء علوم الدين" و"المستصفى" في أصول الفقه, توفي يوم الاثنين رابع عشر جمادي الآخرة, سنة خمسٍ وخمسمائة[انظر: وفيات الأعيان(216/4–218)].

([3]) إحياء علوم الدين(82/3).

([4]) أحكام القرآن (310/2). وقوله:"تثلط: ثلط البعير إذا ألقى بعره رقيقاً[مختار الصحاح, ص59].

(5) هو محمد بن بهادر بن عبدالله الزركشي, من مؤلفاته:"تخريج أحاديث الرافعي"و"تنقيح البخاري", وغير ذلك, وتوفي سنة أربع وتسعين وسبعمائة[(انظر: إِنْبَاءُ الغُمر بِأَنْبَا العُمر(446/1)].

([6]) التَّنْقِيح لألفَاظ الجامع الصحيح(1084/3).

المبحث الثاني: الأكل مما تشتهيه النفس:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ﷺ قَالَ:"مَا عَابَ النَّبِيُّ ﷺ طَعَامًا قَطُّ إِنْ اشْتَهَاهُ أَكَلَهُ، وَإِلا تَرَكَهُ"[1].

قال ابن القَيِّم:"وكَانَ إِذَا عَافَتْ نَفْسُهُ الطَّعَامَ لَمْ يَأْكُلَهُ، وَلَمْ يُحَمِّلْهَا إِيَاهُ عَلَى كُرْه، وَهَذَا أَصْلٌ عَظِيمٌ فِي حِفْظِ الصَّحَةِ، فَمَتَى أَكَلَ الإنْسَان مَا تَعَافُهُ نَفْسُه، وَلا يَشْتَهِيهِ، كَانَ تَضَرُّرَهُ بِهِ أَكْثَرْ مِنْ إِنْتِفَاعِهِ"[2].

ويقول أبو بكر الرَّازِي في كتابه:"أن الطعام المشتهي المستلذ تحتوي المعدة عليه احتواء أحكم، فينهضم لذلك هضماً أجود. وبالضد، فإن المعدة لا يستحكم احتواؤها على ما يستبشعه وعلى ما لايستلذه، فيكون الهضم لذلك أردأ"[3].

ويقع مركز الشهوة أو الشهية في الخلايا العصبية وسط الدماغ ويسمى"ما تحت المهاد" وإليه ترسل أطراف الجسم من المعدة وغيرها صرخات الجوع فتصدر منه الأوامر للإنسان أو المخلوق بأن يتحرك ويسعى ويجد الأكل ويتناوله، ومن الأطراف مصدر الإشارة بالشبع فيصدر"ما تحت المهاد" الأوامر بالتوقف عن الأكل[4].

([1])**خ**: كتاب المناقب, باب صفة النبي ﷺ, ص(282),ح(3563)عَنْ عَلِي بنِ الْجَعْدِ, عَنْ شُعْبَة, عَنْ الأعْمَشِ, عَنْ أَبِي حَازِمٍ, عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ, به. **خ**: كتاب الأطعمة, باب ما عاب النبيﷺ طعاماً, ص(1069-1070),ح(5409), **م**: كتاب الأشربة, باب لا يعيب الطَّعام,(308/2),ح(187-(2064) بمثله من طرق عَنْ الأعْمَشِ به.

([2]) زاد المعاد(199/4).

([3]) منافع الأغذية ودفع مضارها, ص253.

([4]) انظر: الجسم السليم من الوزن السليم, ص24.

الفصل الثالث: تنظيم الغذاء كيفاً في السُّنة النبوية

المبحث الأول: هيئة الجلوس.

المبحث الثاني: طريقة تناول الغذاء.

المطلب الأول التسمية والأكل باليمين ومما يلي الآكل.

المطلب الثاني: الأكل بثلاث أصابع ولعقها وتناوله إذا سقط.

المطلب الثالث: ما يصاحب الأكل من الأذكار.

المطلب الرابع: حفظ الغذاء من المخاطر والأضرار:

أ. حفظه من الشيطان.

ب. الآنية التي يوضع فيها الغذاء.

ج. عدم التَّنَفُسِ فِي الإِنَاء عِنْدَ الشُّرْب.

المطلب الخامس: تقديم الفاكهة قبل غيرها.

المطلب السادس: عدم ذَمّ الغذاء.

الفصل الثالث: تنظيم الغذاء كيفاً في السُّنة النبوية

المبحث الأول: هيئة الجلوس:

عَنْ أَبِي جُحَيْفَةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ:"**لا آكُلُ مُتَّكِئًا**"[1].

وذكر الطَّحَاوِيّ[2]في كتابه[3]علة النهي عن الأكل متكئاً بقوله:"فليس ذلك على طريق التحريم منه عليهم، أن يأكلوا كذلك، ولكن المعنى في الأكل متكئاً خافةً عليهم"، ثم روى عن الشعبي قوله:"إنما كره الأكل متكئاً مخافة أن تعظم بطونهم"، ثم أضاف معنى آخر وهو:"أنه فعل الملوك الجبابرة، وفعل الأعاجم، فكره ذلك، ورغب في فعل العرب".

([1]) **خ**: كتاب الأطعمة, باب الأكل متكئاً, ص(1068),ح(5398)عَنْ أَبِي نُعَيْمٍ, عَنْ مِسْعَر, عَنْ عَلِيِّ ابْنِ الأَقْمَرِ,عَنْ أَبِي جُحَيْفَةَ(وَهْب بن عبدالله), وأيضاً ص(1068),ح(5399)من طريق مَنْصُور بن المعتمر, عَنْ عَلِيِّ بْن الأَقْمَرِ به. وبلفظ:"**لا آكُلُ وَأَنَا مُتَّكِئٌ**".

(2) هو أبو جعفر بن محمد بن سلامة بن عبدالملك الأزْدِيّ الطَّحَاوِي, الفقيه الحنفي, انتهت إليه رياسة أصحاب أبي حنيفة رضي الله تعالى عنه بمصر, وكان شافعي المذهب, من مؤلفاته:"أحكام القرآن" و"اختلاف العلماء"و"معاني الآثار". توفي سنة إحدى وعشرين وثلاثمائة[انظر: وفيات الأعيان(1/71-72).

([3]) شرح معاني الآثار(4/275).

وعَنْ أَنَسِ بنِ مَالِكٍ، قَالَ:"أُهْدِيَ لِرَسُولِ اللَّهِ ﷺ تَمْرٌ فَجَعَلَ يَقْسِمُهُ بِمِكْتَلٍ[1] وَاحِدٍ، وَأَنَا رَسُولُهُ بِهِ حَتَّى فَرَغَ مِنْهُ، قَالَ: فَجَعَلَ يَأْكُلُ وَهُوَ مُقْعٍ[2]أَكْلاً ذَرِيعًا[3]، فَعَرَفْتُ فِي أَكْلِهِ الْجُوعَ"[4].

وفي لفظٍ عند الإمام مسلم عَنْ أَنَسِ بنِ مَالِكٍ قَالَ:"رَأَيْتُ النَّبِيَّ ﷺ مُقْعِيًا يَأْكُلُ تَمْرًا"[5].

قال ابن الأثير:" المُتَّكِئ في العربية كل من استوى قاعداً على وِطاء مُتَمكناً والعامة لاتعرف المتكئ إلا من مال في قعوده معتمداً على أحد شقيه، والتاء فيه بدل من الواو، وأصله من الوكاء وهو ما يشد به الكيس وغيره، كأنه أوكأ مَقْعَدَته وشدها بالقعود على الوطاء الذي تحته.. ومن حمل الاتكاء علة المَيْل إلى أحد الشَّقَّيْن تأوَله على مذهب الطِّب، فإنه لا يَنْحَدر في مجارِي الطَّعام سَهْلا، ولا يُسِغه هنيئاً، وربما تأذَّى به"[6].

([1]) المِكتَل بكسْر المِيم: الزَّبيل الكَبير. قيل: إنَّه يَسَع خَمْسَة عَشَر صاعاً, كأنَّ فيه كُتَلاً من التمر: أي قِطَعاً مُجْتَمع. ويُجْمَع على مَكاتِل(النهاية:150/4).

([2]) أي: أراد أنه كان يَجْلِس عند الأكل على وَرِكَيه مُسْتَوْفِزاً غير مُتَمَكِّن(النهاية:89/4).

([3]) أي: سريعاً كثيراً (النهاية158/2), وفي رواية:"حثِيثاً"[انظر: **م**: ح(149–(2044)].

([4]) **حم**: (374/20),ح(13101) واللفظ له,عَنْ مُحَمَّد بن الْحَسَن, عَنْ مُصْعَب بن سُلَيْمٍ, عَنْ أَنَسِ بنِ مَالِكٍ.

وأيضاً **حم**: (225/20–226), ح(12860), **د**: كتاب الأطعمة, باب ما جاء في الأكل متكئاً, ص(569), ح(3771) مِنْ طَرِيق وَكِيع بْنِ الجرَّاح. **م**: كتاب الأشربة, باب اسْتِحْبَابِ تواضع الآكِلِ وصِفَةِ قُعُودِهِ, (298/2),ح(148– (2004), (298/2), ح(149–(2044) مِنْ طَرِيقي حَفْص بن غِيَاثٍ, سُفْيَان بْن عُيَيْنَةَ. ثلاثتهم(وَكِيع, حَفْص, سُفْيَان) عَنْ مُصْعَب بنِ سُلَيْمٍ به. وبعضهم يزيد على بعض.

صححه الألباني[إرواء الغليل:28/7), وقال الأرناؤوط:"إسناده قوي"[حم:225/20–226, 374].

قلت: الحديث إسناده صحيح, غير حَفْص بْن غِيَاثٍ: قال الذَّهبي: قال يعقوب بن شيبة:"ثبتٌ إذا حدَّث مِنْ كتابه, وَيُتَّقَى بعض حفظه"[الكاشف (343/1). قال ابن حجر:"ثقةٌ فقيهٌ تغير حفظه قليلاً في الآخر[تقريب التهذيب, ص(173). قلت: هو ثقة, ولا يضر تغيره, فقد تابعه كلاً من وَكِيع, وسُفْيَان.

ومُصْعَبِ بنِ سُلَيْمٍ: قال الذهبي:"وُثِّقَ"[الكاشف(267/2), وقال ابن حجر:"صدوق"[تقريب التهذيب, ص(533). قلت: إن أغلب العلماء على توثيقه, فهو ثقة, قال ابن معين وأبو زرعة:"لا بأس به",[انظر: تهذيب الكمال (27/28), الجرح والتعديل(304/8)], وقال أبو حاتم:"صالح"[الجرح والتعديل(304/8)], وقال النسائي:"ثقة" [انظر: تهذيب الكمال(27/28) , وذكره ابن حبان في الثقات(412/5).

([5]) **م**: كتاب الأشربة, باب اسْتِحْبَابِ تواضع الآكِلِ وصِفَةِ قُعُودِهِ,(298/2), ح(148– (2044) عَنْ أَبِي بَكْرِ بن أَبِي شَيْبَةَ, وَأَبِي سَعِيدٍ الأشَج كِلاهُمَا عَنْ حَفْصِ بن غِيَاثٍ, عَنْ مُصْعَب بنِ سُلَيْمٍ, عَنْ أَنَسِ بن مَالِكٍ.

والأَشَج: بفتح الألف والشين المعجمة وفي آخرها الجيم, هذا اللقب عرف به أبو سعيد عبدالله بن سعيد الكوفي الأَشَج, أحد أئمة الكوفة وكان منَ الثقات المتقنين[انظر:الأنساب(164/1)].

([6]) النهاية(193/1).

وبَيَّنَ الخَطَّابِيّ معنى الحديث بقوله:"أَنِّي إِذَا أَكَلْتُ لَمْ أَقْعُدَ مُتَمَكِناً عَلَى الأَوْطِيَةِ وَالوَسَائِدِ فَعْلَ مَنْ يُرِيدُ أَنْ يَسْتَكْثِرَ مِنَ الأَطْعِمَةِ وَيَتَوَسَعُ فِي الأَلْوَانِ؛ لَكِنِي آكُلُ علقة، وَآخُذُ مِنَ الطَّعَامِ بُلْغَةً فَيَكُونُ قُعُودِي مُسْتَوْفِزاً لَهُ"[1].

وعلل النَّوَوِي سبب استعجال النبي ﷺ بقوله:"لاستيفازه لشغل آخر فأسرع في الأكل وكان استعجاله ليقضي حاجته منه ويرد الجوعة ثم يذهب في ذلك الشغل"[2].

وَعَنْ شُعَيْبِ بنِ عَبْدِاللَّهِ بنِ عَمْرٍو، عَنْ أَبِيهِ، قَالَ:"مَا رُئِيَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَأْكُلُ مُتَّكِئًا قَطُّ، وَلا يَطَأُ عَقِبَيْهِ[3] رَجُلانِ"[4].

قال ابن القَيِّم:"وقد فسر الاتكاء بالتربع. وفسر بالاتكاء على الشيء، وهو الاعتماد عليه. وفسر بالاتكاء على الجنب. والأنواعُ الثلاثة من الاتكاء، فنوعٌ منها يُضر بالأكل، وهو: الاتكاء على الجنب؛ فإنه يمنعُ مجرى الطعام الطبيعي عن هيئته، ويَعوقُه عن سرعة نفوذه إلى المعدة، ويضغط المعدةَ: فلا يستحكم فتحُها للغذاء، وأيضاً: فإنها تميل ولا تبقى منتصبةً،

([1]) معالم السنن(243/4).

([2]) شرح النووي على صحيح مسلم(227/13).

([3]) وفِي رواية:"عَقِبَهُ" بالمفرد[انظر: **د**: ح(3770), ص(60)].

([4]) **حم**: (121/11), ح(6562), (107/11), ح(6549) واللفظ له عَنْ أَبِي كَامِلٍ, ويَزِيد بنِ هارون. **جه**: المقدمة, باب من كره أن يوطأ عقباه, ص(60), ح(244) مِن طَرِيق سُوَيْد بن عَمْرٍو. **د**: كتاب الأطعمة, باب ما جاء في الأكل متكئاً, (ص569), ح(3770) عَنْ مُوسَى بن إِسْمَاعِيلَ, بمثله, كُلُّهُم عَنْ حَمَّاد ابن سَلَمَةَ, عَنْ ثَابِتٍ الْبُنَانِيِّ, عَنْ شُعَيْبِ بنِ عَبْدِاللَّهِ بنِ عَمْرٍو, عَنْ أَبِيهِ(المراد بـ جَدُّه: عَبْدِاللَّهِ بنِ عَمْرٍو بنِ العَاص, واسم أبيه: مُحَمَّد بن عَبْدِاللَّهِ). و**البُنَاني**: بضم الباء المنقوطة من تحتها بنقطة والنون المفتوحة فهذه النسبة إلى بُنَانة محلة بالبصرة لنزول هذه القبيلة له[الأنساب(399/1)].

فائدة: قال المنذري:"وشعيب هذا هو والد عمرو بن شعيب. ووقع ههنا وفي كتاب ابن ماجه: شعيب بن عبدالله بن عمرو عن أبيه, وهو شعيب بن محمد بن عبدالله بن عمرو. فإن كان ثابتٌ البنباني نسبه إلى جده, حين حدث عنه, فذلك سائغٌ. وإن كان أراد بأبيه محمداً, فيكون الحديث مرسلاً. فإن محمداً لا صحبة له. وإن كان أراد بأبيه: جدَّه عبدالله, فيكون مسنداً. وشعيب قد سمع من عبدالله بن عمرو. والله عزوجل أعلم"[مختصر سنن أبي داود(302/5)]. وقال الأرناؤوط:"إسناده حسن"[حم: 107/11, 121].

قلت: الحديث إسناده حسن لأجل شُعَيْب, قال الذهبي:"صدوق"[الكاشف(488/1)]. وقال ابن حجر:"صدوق ثبت سماعه من جده"[تقريب التهذيب, ص267]. وقد أثبت غير واحد من العلماء سماع شعيب من جده, منهم البخاري[التاريخ الكبير(218/4)], وأبو داود[انظر: تهذيب الكمال(535/12)], وأبو حاتم[الجرح والتعديل (351/4)], إلا أن ابن حبان ذكره في الثقات(357/4), وقال:"يقال: أن شعيب بن محمد سمع جده, وليس ذلك عندي بصحيح".

فـلا يصل الغذاء إليها بسهولة. وأما النوعان الآخران، فمن جلوس الجبابرة المنافي للعبودية. ولهذا قال:" آكل كما يأكل العبد"، وكان يأكل وهو مُقع. ويذكر عنه:" أنه كان يجلسُ للأكل مُتَورِّكاً على ركبتيه، ويضعُ بطن قدمه اليسرى، على ظهر قدمه اليمنى"؛ تواضعاً لربه ﷻ، وأدباً بين يديه، واحتراماً للطعام وللمؤاكِل. فهذه أنفعُ هيئات الأكل وأفضلُها؛ لأن الأعضاء كلها تكون على وضعها الطبيعي، الذي خلقها الله سبحانه عليه، مع ما فيها من الهيئة الأدبية. وأجودُ ما أغتذى الإنسان منتصباً الانتصاب الطبيعي. وأردأ الجلسات للأكل الاتكاءُ على الجنب؛ لما تقدم من أن المرِيء وأعضاء الازدراد تضيق عند هذه الهيئة، والمعدة لا تبقى على وضعها الطبيعي؛ لأنها تنعصر مما يلي البطن بالأرض، ومما يلي الظهر بالحجاب الفاصل بين آلات الغذاء وآلات النفس.وإن كان المراد بالاتكاء الاعتماد على الوسائد، كفعل الجبابرة ومن يُزيد الإكثار من الطعام؛ لكني آكل بُلْغةً كما يأكل العبد"[1].

ويرجع ذلك لأجل أن يكون وضع الجهاز الهضمي في أتم استعداد لاستقبال وجبة الطعام، ولأجل قدوم أكبر قدر كمية ممكنة من الدم كافية للجهاز الهضمي، كان وجوب الجلوس وثني الساقين تحت الجسم لحصر الدم في منطقة الجهاز الهضمي، مع جعل الساق اليسرى مثنية واليمنى مرتكزة على القدم، لجعل منطقة المعدة حرة طليقة، ومساحتها الخارجية بعيدة عن أي ضغط مسلط باتجاهها من الجهة الخارجية. كما يجب الامتناع عن الحركة والسير أثناء الطعام؛ لمنع ذهاب الدم إلى الجهاز العضلي في وقت يكون فيه الجهاز الهضمي في أمس الحاجة إليه، الأمر الذي يجعل الإنسان يحس بالركود الفكري والخمول، كما يحس بالانحلال العضلي والارتخاء الجسمي العام. وهذا الوضع من أشكال الجلوس أمر به وطبقه الرسول ﷺ، وهو أصح وأسلم في حالة الجلوس على الأرض من استعمال الكراسي حول مائدة الطعام.أما تناول الطعام في وضع الاتكاء؛ فإنه يسبب تشنج واضطراب تقلصات البلعوم، فلا يستطيع الإنسان((بلع)) اللقمة بارتياح ولذة. كما أنه يحدث ارتخاء في عضلات البطن، فلا تستقبل المعدة الطعام بصورة صحيحة؛ لأن المعدة في وضعها الصحيح تكون في حالة انتصاب الجسم وارتكازه على الأرض، وتوازنه الطبيعي دون لجوئه إلى ارتكازه الجانبي في حالة الاتكاء"[2].

([1]) انظر: الطب النبوي, ص(172-173).

([2]) الإعجاز العلمي في الإسلام-السنة النبوية, ص23-24.

هذه الهيئة في تناول الطعام، أما الوضعية المناسبة في حال الشرب فهي الجلوس فقد ونهى النبي ﷺ عن الشرب قائماً فعن أَبي هُرَيْرَةَ يَقُولُ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ:"لا يَشْرَبَنَّ أَحَدٌ مِنْكُمْ قَائِمًا فَمَنْ نَسِيَ فَلْيَسْتَقِئْ"[1].وعَنْ أَنَسٍ أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ زَجَرَ عَنْ الشُّرْبِ قَائِمًا[2].

قال الدَّهْلَوِي[3]:"هَذَا النَّهْيُ نَهْيُ إِرْشَادٍ وَتَأْدِيبٍ، فَإِنَّ الشُّرْبَ قَاعِداً مِنَ الهَيْئَاتِ الفَاضِلَةِ وَأَقْرَبُ لِجَمُومِ النَّفَسِ وَالرَّيِ وَأَنْ تَصْرِفَ المَاءَ فِي مَحِلِّهِ. أَمَّا الفِعْلُ لِبَيَانِ الجَوَازِ[4].

([1]) **م**: كتاب الأشربة, باب كراهية الشرب قائما,(288/2), ح(116–(2026) عن عَبْدِالْجَبَّارِ بن الْعَلاءِ, عن مَرْوَان الْفَزَارِيّ , عن عُمَر بن حَمْزَةَ, عن أَبي غَطَفَانَ الْمُرِّيّ(سعد بن طريف), عن أبي هُرَيْرَةَ به. و**الفَزَاري**: بفتح الفاء والزاي والراء في آخرها بعد الألف, هذه النسبة إلى فَزَارَة وفي قبيلة كان منها جماعة من العلماء والأئمة[الأنساب(380/4)]. و**المُرِّي**: بضم الميم والراء المكسورة المشددة, هذه النسبة إلى جماعة بطون من قبائل شتى..., وهي من تميم[انظر :الأنساب(268/5)].

([2]) **م**: كتاب الأشربة, باب كراهية الشرب قائماً,(288/2), ح(112–(2024) من طريق هَمَّام(ابن يحيى), عَنْ قَتَادَةَ(ابن دعامة), عَنْ أَنَسٍ به.

(3) هو أحمد بن عبدالرحيم, المعروف بالشاه ولي الله بن عبدالرحيم الدهلوي, مسند الهند, والأمام المجدد, له مؤلفات عديدة في الحديث وعلومه, وأصول الدين, والفقه, والسيرة والتاريخ والأدب, منها:"الإرشاد إلى مهمات الإسناد","شرح تراجم أبواب البخاري", توفي سنة اثنين وستين وسبعمائة وألف للميلاد[انظر: http://ar.wikipedia.org/wiki].

([4]) حجة الله البالغة(293/2).

المبحث الثاني: طريقة تناول الغذاء:

المطلب الأول التسمية والأكل باليمين ومما يلي الآكل:

روى الشيخان في صَحِيحَيْهِمَا واللَّفْظُ للبُخَارِيّ عن **عُمَرَ بْنَ أَبِي سَلَمَةَ**[1]**قَالَ:" كُنْتُ غُلامًا فِي حَجْرِ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ وَكَانَتْ يَدِي تَطِيشُ**[2] **فِي الصَّحْفَةِ**[3]**فَقَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: يَا غُلامُ! سَمِّ اللَّهَ، وَكُلْ بِيَمِينِكَ، وَكُلْ مِمَّا يَلِيكَ. فَمَا زَالَتْ تِلْكَ طِعْمَتِي بَعْدُ**"[4].

قال النَّوَوِيّ:"ويستحب الجهر بها ليذكِّر غيره، ويستحب الحديث الحسن على الأكل"[5].

وروى مسلم في صحيحه عَنْ حُذَيْفَةَ بن اليَمَانِ قَالَ: كُنَّا إِذَا حَضَرْنَا مَعَ النَّبِيِّ ﷺ طَعَامًا لَمْ نَضَعْ أَيْدِيَنَا حَتَّى يَبْدَأَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ، فَيَضَعَ يَدَهُ. وَإِنَّا حَضَرْنَا مَعَهُ مَرَّةً طَعَامًا، فَجَاءَتْ جَارِيَةٌ كَأَنَّهَا تُدْفَعُ، فَذَهَبَتْ لِتَضَعَ يَدَهَا فِي الطَّعَامِ، فَأَخَذَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ بِيَدِهَا، ثُمَّ جَاءَ أَعْرَابِيٌّ كَأَنَّمَا يُدْفَعُ، فَأَخَذَ بِيَدِهِ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ:"**إِنَّ الشَّيْطَانَ يَسْتَحِلُّ الطَّعَامَ أَنْ لا يُذْكَرَ اسْمُ اللَّهِ عَلَيْهِ، وَإِنَّهُ جَاءَ بِهَذِهِ الْجَارِيَةِ لِيَسْتَحِلَّ بِهَا، فَأَخَذْتُ بِيَدِهَا، فَجَاءَ بِهَذَا الأَعْرَابِيِّ لِيَسْتَحِلَّ بِهِ، فَأَخَذْتُ بِيَدِهِ وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ! إِنَّ يَدَهُ فِي يَدِي مَعَ يَدِهَا**"[6].

([1]) هو الصحابي الجليل عمر بن أبي سلمة بن عبد الأسد ربيب رسول الله, يكنى بأبي حفصٍ, أمه أم سلمة زوجة النبيﷺ, واسمها هند بنت أبي أمية, واسم أبي أمية: حذيفة بن المغيرة بن عبدالله بن عمر بن مخزوم, ولد بأرض الحبشة, توفي النبي وهو ابن تسع سنين, ولاه عليﷺ البحرين, توفي في ولاية عبدالملك بن مروان, سنة ثلاثٍ وثمانين للهجرة[انظر : التاريخ الكبير(139/6), معرفة الصحابة (1939/4), الاستيعاب(480/1)].

([2]) أي تخِفُّ وتَتَنَاول من كُل جَانِب [النهاية (153/3)].

([3]) الصَّحْفَة: إِنَاءٌ كَالقَصْعَةِ المَبْسُوطَةِ وَنَحْوِهَا, وَجَمْعُهَا صِحَاف[النهاية(13/3)].

([4]) **خ:** كتاب الأطعمة, باب التسمية على الطعام والأكل باليمين, ص(1064), ح(5376), **م:** كتاب الأشربة, باب آداب الطعام والشراب وأحكامهما(285/2), ح(108–(2022) من طرق عن سُفْيَان بن عُيَيْنَة, عَنْ الوَلِيد بن كَثِيرٍ, عَنْ وَهْب بنِ كَيْسَان, عن عُمَرَ بْنَ أَبِي سَلَمَةَ به. (م) بمثله, ولم يذكر لفظ:"فَمَا زَالَتْ تِلْكَ طِعْمَتِي بَعْدُ".

([5]) روضة الطالبين(558/2).

([6]) **م:** كتاب الأشربة, باب آداب الطعام والشراب وأحكامها,(286/2), ح(102–(2017) عن أَبِي بَكْرِ بن أَبِي شَيْبَةَ, وَأَبِي كُرَيْبٍ, عَن أَبِي مُعَاوِيَةَ(الضرير), عَنْ الأَعْمَش, عَنْ خَيْثَمَةَ(ابن عبدالرحمن), عَنْ أَبِي حُذَيْفَةَ(الأَرْحَبِيِّ), عَنْ حُذَيْفَةَ به, وأخرجه أيضاً من طريقي عِيسَى بن يُونُس, فَذَكَرَ بِمَعْنَى حَدِيثِ أَبِي مُعَاوِيَةَ وَقَالَ:" كَأَنَّمَا يُطْرَدُ", وَفِي الْجَارِيَةِ:" كَأَنَّمَا تُطْرَدُ", وَقَدَّمَ مَجِيءَ الأَعْرَابِيِّ فِي حَدِيثِهِ قَبْلَ مَجِيءِ الْجَارِيَةِ, وَزَادَ فِي آخِرِ الْحَدِيثِ ثُمَّ ذَكَرَ اسْمَ اللَّهِ وَأَكَلَ, وسُفْيَانُ غير أنهَ قَدَّمَ مَجِيءَ الْجَارِيَةِ قَبْلَ مَجِيءِ الأَعْرَابِيِّ.(هذه صياغة مسلم).

قَوْله(فَجَاءَتْ جَارِيَةٌ كَأَنَّهَا تُدْفَعُ): أي لشدة إسراعها فذهبت لتضع يدها في الطعام، وأخذ رسول الله ﷺ بيدها[1].

وقَوْله(فَأَخَذْتُ بِيَدِهَا): أي فأمسك بيدها ومنعها من الوصول إلى الطعام، وكفها عنه[2]، ومنه قوله تعالى: ﴿وَأَخَذَ بِرَأْسِ أَخِيهِ يَجُرُّهُ إِلَيْهِ﴾[الأعراف:150].

قال القاضي عِيَاض:"هذا من أدب الأكل ألا يتقدم الكبير والفاضل والمعظم، لا في غسل اليد ولا في ابتداء الطعام ولا الشراب، إلا أن يؤاكلهم صاحب الطعام. فقد استحبوا أن يكون هو البادئ للحاضرين بالغسل والأكل لتنشيطهم بذلك، وبعكسه في رفع اليد وغسلها عند انتهاء الطعام؛ لئلا يظهر منه بالبداية حرصه على رفع أيديهم"[3].

ويقول موسى لاشين[4]:"وذكر الله تعالى عند بداية الطعام، والاستعاذة من الشيطان الرجيم، وتسمية الله الرحمن الرحيم، استصحاب للعبادة في أشد أوقات شهوة البطن، مما يدل على أن المسلم لا يشغله شيء عن عبادة الله، ويحصل له البركة في طعامه وشرابه، فيطيب بدنه، وتهنأ نفسه، وينطرد عنه الشيطان بوساوسه وكيده"[5].

قالت الباحثة:إنه أدب إسلامي، ونظام اجتماعي رفيع المستوى في تقديم الكبير عند الطعام والشراب؛ وذلك اعترافاً بفضله ومقامه، وتأدب من أصحابه معه كما قال موسى لاشين[6].

ومن هنا يَتَضِحُ لنا منهج النبي ﷺ في تصحيح العادات الخاطئة في تناول الطعام؛ حيث كان ﷺ يأكل مع أصحابه، فربما تناول معه الأعرابي حديث عهدٍ بالإسلام، أو الغلام أوالجارية مِمَنْ لا يَعرف آداب الطعام والشراب، فيأخذ بأيديهم، ويعلمهم.

---

(1) إكمَالُ المُعْلِمِ بفوائد مسلم(493/6).

(2) فتح المُنْعِمِ شرح صحيح مسلم(197/8).

(3) إكمَالُ المُعْلِمِ بفوائد مسلم(493/6).

(4) هو موسى شاهين لا شين: العالم العامل الثبت, والأديب والفارس الأول للمركز الدولي للسيرة والسنة بوزارة الأوقاف المصرية, وعضو المجلس الأعلى للشئون الإسلامية, ومجمع البحوث الإسلامية أيضاً, توفي سنة تسعٍ وألفين[انظر vb.tafsir.net , http://ar.wikipedia.org/wiki].

(5) فتح المُنْعِمِ شرح صحيح مسلم(195/8).

(6) المصدر نفسه(195/8).

ولقد أمر النبي ﷺ الأكل باليمين لما فيه من منافع وفوائد، ونهى عن الأكل بالشمال لما فيه من أضرار ومخاطر، ولم يكن الأمر يقتصر على الكبار بل تعدى ذلك للصغار أيضاً فعن **عُمَر بن أَبِي سَلَمَةَ قَالَ:" كُنْتُ غُلاماً فِي حَجْرِ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ وَكَانَتْ يَدِي تَطِيشُ فِي الصَّحْفَةِ فَقَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ ﷺ:"يَا غُلامُ! سَمِّ اللَّهَ، وَكُلْ بِيَمِينِكَ، وَكُلْ مِمَّا يَلِيكَ". فَمَا زَالَتْ تِلْكَ طِعْمَتِي بَعْدُ**[1].

وروى البخاري في صحيحه عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ:"كَانَ النَّبِيُّ ﷺ يُعْجِبُهُ التَّيَمُّنُ فِي تَنَعُّلِهِ، وَتَرَجُّلِهِ[2] وَطُهُورِهِ، وَفِي شَأْنِهِ كُلِّهِ"[3].

ومن مظاهر حرصه ﷺ على نظافة يده اليمنى فَعَنْ أَبِي قَتَادَةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ:"إِذَا شَرِبَ أَحَدُكُمْ فَلا يَتَنَفَّسْ فِي الإِنَاءِ، وَإِذَا أَتَى الْخَلاءَ فَلا يَمَسَّ ذَكَرَهُ بِيَمِينِهِ، وَلا يَتَمَسَّحْ بِيَمِينِهِ"[4].

قال الخَطَّابِيّ:"ونَهْيَه عَنْ مَسِّ الذَّكر بِيَمِينِه، تَنْزِيهٌ لَهَا عَنْ مُبَاشَرَةِ العُضْو الذَّي يَكُونُ مِنْهُ الأَذَى وَالحَدَثُ، وَكَانَ ﷺ يَجْعَلُ يُمْنَاهُ لِطَعَامِهِ وَشَرَابِهِ وَلِبَاسِهِ، وَيُسْرَاهُ لِخِدْمَةِ أَسَافِلِ بَدَنِهِ. وَكَذَلِكَ الأَمْرُ فِي نَهْيِهِ عَنْ الاسْتِنْجَاءِ بِاليَمِينِ إِنَّمَا هُوَ تَنْزِيهٌ وَصِيَانَةٌ لِقَدْرِهَا عَنْ مُبَاشَرَةِ ذَلِكَ الفِعْلِ[5]. وأضاف العَيْنِي[6]أَنَّ هذه الكراهة كراهة تنزيه لا تحريم"[7].

([1]) سبق تخريج الحديث, انظر: ص(75).

([2]) التَّرجل والترجيل: تسريح الشعر وتنظيفه وتحسينه[النهاية(203/2)].

([3]) **خ**: كتاب الوضوء, باب التيمن في الوضوء والغسل, ص(57),ح(168) عَنْ حَفْص بن عُمَر(أبو عمر الحوضي البصري), عَنْ شُعْبَة, عَنْ أَشْعَث بن سُلَيْمٍ, عَنْ أبيه(سُلَيْم بن أسود), عَنْ مَسْرُوق(ابن الأجدع), عن عائشة به. **الحَوْضي**: بالحاء المفتوحة المهملة وسكون الواو والضاد المعجمة, هذه النسبة إلى الحَوْض [الأنساب(289/2)].

([4]) **خ**: كتاب الوضوء, بَاب النَّهْيِ عَنْ الاسْتِنْجَاءِ بِالْيَمِينِ, ص(55), ح(153), كتاب الأشربة, باب النهي عن التنفس في الإناء, ص(1106),ح(5630). **م**: كتاب الطهارة, باب النهي عن الاستنجاء باليمين, (146/1), ح(63(267), كتاب الأشربة, باب كراهة التَّنَفُّسِ فِي الإناء واسْتِحْبَابِ التَّنَفُّسِ خَارِجَ الإِنَاءِ, (289/2), ح(121-(267) مختصراً على التَّنَفُّسِ, من طرق عن يَحْيَى بنِ أَبِي كَثِيرٍ, عن عَبْدِاللَّهِ بنِ أَبِي قَتَادَةَ, عَنْ أَبِيهِ.

([5]) أعلام الحديث(1/ 245).

(6) هو محمود بن أحمد بن موسى العنتابي الحنفي العلامة بدر الدين العينيّ, له مصنفات كثيرة منها:"شرح الشواهد الكبير والصغير"و"شرح سنن أبي داود"و"شرح الكنز", توفي سنة خمسٍ وخمسين وثمانمائة[بُغْيَةُ الوُعَاة(275/2-276)].

([7]) شرح سُنَن أبي داود(112/1).

وقال مُغْلَطَاي[1]:"وفيه المنع من الاستنجاء باليمين، فمن العلماء من حمله على التنزيه ويحتاج إلى دليل، ومنهم من حمله على التحريم، وهو الصحيح، وبه قال أحمد، وجماعة من الشافعيين، وأهل الظاهر" [2].

فكان من هديه ﷺ بأن خصص اليد اليمنى للأمور الطيبة والشريفة كالمصافحة، وتناول الطعام والشراب، والأخذ والعطاء وغيرها، واليد اليسرى للأمور المستقذرة كالاستنجاء والاستنثار.

وفي هذا التحديد دقة بالغة؛ حيث إنه يقلل فرصة انتقال الميكروبات من البراز أو مخلفات الجهاز التنفسي إلى طعام الإنسان وشرابه[3].

ويقول الدكتور محمود النّسِيْمِيْ:"فيه تنظيم استعمال اليدين بإبعاد اليد اليمنى عن مجالات الأقذار والتلوث، وإن كان التطهير يتناولهما، وذلك مفيد في حفظ الماء من التلوث.. فخصص الشارع الحكيم اليد اليمنى لذلك ولكل أمر يستدعي زيادة في الطهارة كتناول الطعام والشراب والمصافحة، أو يستدعي تعظيماً كتناول القرآن والأشياء المحترمة، ونهى أن تمس باليد اليمنى العورة أو النجاسة أو الأقذار والأذى"[4].

وروى مسْلِمٌ في صحيحه عَنْ جَابِرِ بنِ عَبْدِاللَّهِ، عَنْ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ قَالَ:"**لا تَأْكُلُوا بِالشِّمَالِ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ يَأْكُلُ بِالشِّمَالِ**"[5].

وما رواه أيضاً عَنْ ابنِ عُمَرَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ:"**إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ فَلْيَأْكُلْ بِيَمِينِهِ، وَإِذَا شَرِبَ فَلْيَشْرَبْ بِيَمِينِهِ؛ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ يَأْكُلُ بِشِمَالِهِ، وَيَشْرَبُ بِشِمَالِهِ**"[6].

---

(1) هو مغلطاي بن قَلِيج بن عبدالله الحنفي الحافظ علاء الدين صاحب التصانيف ولد بعد التسعين وستمائة, له شرح البخاري, وقطعة من أبي داود, وقطعة من ابن ماجه, وتوفي في الرابع والعشرين شعبان, سنة اثنين وستين وسبعمائة[انظر: الدُرَرُ الكَامِنة في أعيان المائة الثامنة(4/352-354)].

(2) شرح سُنَن ابن ماجه(1/97).

(3) انظر: الإعجاز العلمي في الإسلام-السنة النبوية, ص63.

(4) الطب النبوي والعلم الحديث(2/154-155).

(5) **م**: كتاب الأشربة, باب آداب الطعام والشراب وأحكامها,(2/286), ح(104-(2019) منْ طَرِيقِ اللَّيْث, عَنْ أَبِي الزُّبَيْرِ به.

(6) **م**: كتاب الأشربة, باب آداب الطعام والشراب وأحكامها,(2/686), ح(105-(2020) مِنْ طُرُق عَنْ الزُّهْرِيِّ, عَنْ أَبِي بَكْرِ بنِ عُبَيْدِاللَّهِ بنِ عَبْدِاللَّهِ بنِ عُمَرَ, عَنْ جَدِّهِ بِهِ. و**الزُهْرِيّ**: بضم الزاي وسكون الهاء وكسر الراء, هذه النسبة إلى زهرة بن كلاب بن مرة بن كعب بن لؤي وهي من قريش[الأنساب(3/180)].

وكذلك ما رواه عَنْ سَلَمَةَ بنِ الأَكْوَعِ[1] قال: أَنَّ رَجُلاً[2]أَكَلَ عِنْدَ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ بِشِمَالِهِ، فَقَالَ:"**كُلْ بِيَمِينِكَ**"، قَالَ":لا أَسْتَطِيعُ"، قَالَ:"لا اسْتَطَعْتَ، مَا مَنَعَهُ إِلا الْكِبْرُ"، قَالَ:" فَمَا رَفَعَهَا إِلَى فِيهِ"[3].

في هذا الحديث إشارة واضحة وبينة في عقوبة من خالف أمر رسول الله ﷺ، وجواز الدعاء عليه إذا لم يكن هناك مانع أو عذر شرعي منعه من الأكل باليمين؛ حيث ادعى الصحابي بُسْر الأشْجَعِي أنه لا يستطيع أن يأكل بيمينه كذباً، بدليل أن النبي ﷺ لو علم أن قوله:"لاأَسْتَطِيعُ" صحيحاً وحقيقةً لما دعا عليه، ويبين النبيﷺ سبب ذلك بقوله:"مَامَنَعَهُ إلا الْكِبْرُ"، قال القاضي عِيَاض:"وهذا يدل على أن الرجل كان منافقاً والله أعلم، أي أنه لن يتواضع بنفسه مخالفة هواها، وطاعة النبي ﷺ فيما أمر به"[4].

واعترض عليه النَّوَوِي بقوله:"فليس بصحيح؛ فإن مجرد الكبر والمخالفة لا يقتضي النفاق والكفر؛ لكنه معصية إن كان الأمر أمر إيجاب"[5]. فما كان من النبي ﷺ إلا أن دعا عليه بقوله :"لااسْتَطَعْتَ"، فاستجاب الله لدعائه ﷺ.

قالت الباحثة: وعجبت من حال المسلمين اليوم بتطبيقهم ما يُسمَّى بالإتكيت الغربي في تناول الطعام، بحجة أنهم يواكبون التطور، وأن العصر الحاضر يتطلب ذلك، حيث يمسكون باليد اليمنى السكين والشوكة باليد اليسرى. ويَدُهُم اليمنى سليمة ومعافاة. أما إذا كانت يده اليمنى عاجزة لا يستطيع رفعها إلى فِيه بسبب كسرٍ أو بترٍ أو شللٍ فلا بأس أن يأكل ويشرب بشماله؛ لأنه معذور، ويؤيد هذا ما قاله القاضي عِيَاض:"وقد أجاز العلماء لمن به عذر بيمينه أكله بشماله وشربه به"[6]، و النَّوَوِي بقوله:"وهَذَا إِذَا لَمْ يَكُنْ عُذْرٌ؛ فَإِنْ كَانَ عُذْرٌ يَمْنَعُ الأَكْلَ والشُّرْبَ بِاليَمِينِ مِنْ مَرَضٍ أَوْ جِرَاحَةٍ أَوْ غَيْرِ ذَلِكَ فَلاَ كَرَاهَةَ فِي الشِّمَالِ"[7].

([1]) هو سلمة بن عمرو بن الأكوع, واسم الأكوع: سنان بن عبدالله بن خزيمة بن مالك الأسلمي, يكنى بأبي مسلم, وتوفي سنة أربع وسبعين, وله ثمانون سنة[انظر: التاريخ الكبير(69/4), معجم الصحابة(277/1), معرفة الصحابة(1339/3)].

([2]) هو: بُسْرُ بن راعي العَير الأَشْجَعِي[انظر: أُسْدُ الغَابَة(1/ 209), شرح النووي على صحيح مسلم (192/13)]. و**الأشْجَعِي**: هذه النسبة إلى قبيلة هي أَشْجَعَ[الأنساب(165/1)].

([3]) **م**: كتاب الأشربة, باب آداب الطعام والشراب وأحكامها,(287/2), ح(107–(2021) مِنْ طَرِيقِ عِكْرِمَة ابن عَمَّارٍ, عَنْ إِيَاس بن سَلَمَةَ بن الأَكْوَعِ, عن أبيه, به.

([4]) إكمال المعلم بفوائد مسلم(497/6–498).

([5]) شرح النووي على صحيح مسلم(192/13).

([6]) إكمال المعلم بفوائد مسلم(498/6).

([7]) شرح النووي على صحيح مسلم(191/13–192).

المطلب الثاني: الأكل بثلاث أصابع ولعقها وتناول اللقمة إذا سقطت:

وروى مُسْلِمٌ فِي صَحِيحِهِ عَنْ أَنَسٍ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِﷺ كَانَ إِذَا أَكَلَ طَعَامًا لَعِقَ [1]أَصَابِعَهُ الثّلاثَ، قَالَ: وَقَالَ:"**إِذَا سَقَطَتْ لُقْمَةُ أَحَدِكُمْ فَلْيُمِطْ**[2]**عَنْهَا الأذَى**[3]**وَلْيَأْكُلْهَا، ولا يَدَعْهَا لِلشَّيْطَانِ**"، وَأَمَرَنَا أَنْ نَسْلُتَ[4]الْقَصْعَةَ، قَالَ:"**فَإِنَّكُمْ لا تَدْرُونَ فِي أَيِّ طَعَامِكُمْ الْبَرَكَةُ**"[5].

وبَيَّنَ النَّوَوِيُّ حُكم تناول اللُّقْمَة الساقِطَة باستحباب أكلُها بَعْد مَسْح الأذَى الذَّي لَحِقَ بِهَا، وقَالَ:"هذا إِذَا لَمْ تَقَع على مَوْضِعٍ نَجِس، فإنْ وَقَعَتْ على مَوْضِعٍ نَجِس تَنَجَستْ ولا بُدَّ من غَسْلِها إن أمْكَن، فَإِن تَعَذَّرَ أَطْعَمَهَا حَيَوَاناً ولا يَتْرُكُهَا لِلشَّيْطَان"[6]. وأشار إلى أن:"المراد بالبركة مَا يَحْصُل بِه التغذية وتسلم عاقبته من أذى ويقوى على طاعة الله" [7].

وقال القاضي عِيَاض أن:"زيادة التغذية وكفاية التقليل منه والتقوى به، وأصل البركة: الزيادة والاتساع في الشيء، ويكون بمعنى الثبات واللزوم"[8].

وفسر قوله:"ولا يدعها للشيطان":"ألا يتركها كبراً عن أكل ما سقط واستهانة بالنعمة، وقد يحتمل أن يكون بركتها للشيطان أن يكون له فيها غذاء، والأول أظهر [9].

وقال صَفِيُّ الرَّحْمَنِ المُبَارَكْفُورِيّ[10]في كِتَابِه[11]:"ويَكُون ذَلِكَ بِوَاسِطَةِ الإِصْبَع أو اليَدِ، ولَيْسَ المُرَاد أنَّه يَلْحَسُهَا بِلِسَانِهِ مُبَاشَرَةً، كما تَوَهَم ذلك بَعْضُ المُتَشَدِدين، فإن ذلك مِمَا يَأْبَاهُ الطَّبْع، ولايَقْتَضِيه لَفْظُ الحَديث ولا التَّعْلِيل الوَارِدِ فِيهِ".

([1]) أي: لَطع ماعَلَيْها من أثَرِ الطَّعَام[النِّهَاية(254/4)].

([2]) يقال: مِطْتُ الشَّيء وَأَمَطْتُهُ[النهاية(380/4)], قلت: هي بمعنى التنحي والإزالة والإبعاد.

([3]) المُسْتَقْذِر من غُبَار وتُرَاب وقَذَى[شرح النووي على صحيح مسلم(206/13)].

([4]) أي: نَتَتَبَّع ما بقِي فيها من الطَّعَام، ونَمْسَحَها بالأصْبَع ونحوها[النِّهَاية(378/2)].

([5]) **م**: الأشربة, باب استحباب لعق الأصابع والقصعة, وأكل اللقمة,(292/2), ح(136–(2034) مِنْ طَرِيق بَهْز بنِ أَسَدٍ, عن حَمَّاد بن سَلَمَةَ, عَنْ ثَابِتٍ(ابن أسلم الْبُنَانِيِّ), عَنْ أَنَسٍ به.

([6]) شرح النووي على صحيح مسلم(304/13).

([7]) المصدر نفسه(206/13).

([8]) إكمال المعلم بفوائد مسلم(511/6).

([9]) المصدر نفسه(513/6).

(10) هو صفي الرحمن بن عبدالله بن محمد بن أكبر بن محمد المباركفوري الأعظمي, أحد علماء الحديث في الهند, تميو بعلمه الغزير وتواضعه الجم, من مؤلفاته:"الرحيق المختوم", مــن مؤلفاته:"الرحيق المختوم"و"مِنَّةُ المُنْعِمِ فِي شَرْحِ صَحِيحِ مُسْلِمِ"و"إنك لعلى خلق عظيم", توفي سنة ستٍ وألفين[انظر: الوسوعة الحرة ويكيبيديا].

([11]) مِنَّةُ المُنْعِمِ فِي شَرْحِ صَحِيحِ مُسْلِمِ(364/3).

ويتفق قول الخَطَّابِيّ مع ما نشاهده في واقعنا الحالي من ازدراء لعق الأصابع واستقذار ذلك. فقال:"وقد عَابَهُ قَوْمٌ أَفْسَدَتْ عُقُولُهُمْ التَّرَفُهَ وَغَيَّرَ طِبَاعُهُمْ الشَّبَع والتُخْمَة وزَعَمُوا أَنَّ لَعْقَ الأَصَابِعَ مُسْتَقْبَحٌ أَو مُسْتَقْذَرٌ كَأَنَّهُمْ لَمْ يَعْلَمُوا أَنَّ الذِّي عَلِقَ بِالإِصْبَعِ أَو الصَّفْحَةِ جُزْءٌ مِنْ أَجْزَاءِ الطَّعَامِ الذِّي أَكَلُوهُ وازْدَرْدُوه فَإِذَا لَمْ يَكُنْ سَائِر أَجْزَائِهِ المَأْكُولَة مُسْتَقْذِرَة لَمْ يَكُنْ هَذَا الجُزْءُ اليَسِير مِنْهُ البَاقِي فِي الصَّفْحَةِ واللاصِقِ بِالأَصَابِعِ مُسْتَقْذِراً كَذَلك. وإِذَا ثَبُتَ هَذَا فَلَيْس بَعْدَه شَيء أَكْثَرُ مِنْ مَسِ أَصَابِعِهِ بِبَاطِنِ شِفَتِهِ وَهُوَ مَا لا يَعْلَمُ عَاقِلٌ بِهِ بَأْساً إِذَا كَانَ المَسَاسُ والمَسُوسُ جَمِيعاً طَاهِرَيْنِ نَظِيفَيْنِ. وَقَدْ يَتَمَضْمَضُ الإِنْسَان فَيُدْخِلُ أَصْبَعَهُ فِي فِيهِ فَيُدَلِكُ أَسْنَانُهُ بِبَاطِنِ فَمِهِ فَلَمْ يَرَ أَحَدٌ مِمَنْ يَعْقِلُ أَنَّهُ قَذَارَة أو سُوء أَدَبٌ فَكَذَلَكَ هَذَا لا فَرْقٌ بَيْنَهُمَا فِي مَنْظَرِ حِسٍ وَلا مخبر عَقْلٍ"[1].

وللأكل بالأصابع وظيفتين أساسيتين: أولهما: الحفاظ على حميمية العلاقة بين الجسد والطعام، حيث تلامس الأصابع مباشرة بحركات خفيفة فيها من القوة ما يلزم فقط حمله ونقله دون ضغط أو عنف. وفيها شحنة عاطفية تنشأ من أن الأصابع تحيط بالطعام من جوانبه وتنقله برفق. ثانيهما: نقل أخبار ومعلومات حول الطعام قبل تناوله(سخونته، برودته، ليونته..)هذه الوظيفة الإخبارية التي تتكفل بها الأصابع قبل اللسان(الحلاوة، المرارة..)أكثر دقة من تلك التي تحققها بعض الحواس الأخرى مثل البصر(لون الطعام، شكله..) بهذا تصبح الأصابع ضامناً أول للطعام من حيث قابليته للتناول. وهذا ما تفتقر إليه الشوكة والمعلقة في حال استخدامهما[2].

([1]) معالم السُّنَنِ(260/4).

([2]) انظر: الطعام في الثقافة العربية الإسلامية, سعيد الناجي مجلة العربي, العدد 423–فبراير 1994م.ص(84–85).

المطلب الثالث: ما يصاحب الأكل من الأذكار:

فعَنْ أَبِي أُمَامَةَ أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ كَانَ إِذَا رَفَعَ مَائِدَتَهُ، قَالَ:"**الْحَمْدُ لِلَّهِ كَثِيرًا طَيِّبًا مُبَارَكًا فِيهِ، غَيْرَ مَكْفِيٍّ وَلا مُوَدَّعٍ وَلا مُسْتَغْنًى عَنْهُ، رَبَّنَا**"[1].

وفسر الخَطَّابِيُّ قوله(**غَيْرَ مَكْفِيٍّ**):"غير مُحْتَاج إلى الطعام لكنه يُطْعِم ويَكْفِي"[2].وقال في موضع آخر[3]:"أنَّ الله سبحانه هوالمطعم والكافي وهوغير مطعَم ولا مكفى كما قال سبحانه:"[**وَهُوَ يُطْعِمُ وَلا يُطْعَمُ**][4]. وقال ابن بَطَّال:"يُحْتَمل أن يكون من قولهم: كفأت الإناء، فيكون معناه: غير مردود عليه إنعامه وإفضاله إذا فضل الطَّعام، فكأنه قال: ليست تلك الفضيلة مردودة ولا مهجورة، ويحتمل أن يكون معناه أنَّ الله غير مكفي رزق عباده، أي ليس أحد يرزقهم غيره، فيكون هو قد كفى رزقهم"[5]. وقال الزَّرْكَشِيُّ: بفتح الميم وكسر الفاء وتشديد الياء، ومراده الطعام وروى: مُكْفَى، أي: غير مقلوب لعدمه أو للاستغناء عنه، كما قال: "ولا مستغنى عنه ولا مودع" أي: متروك ومفقود[6].

وفسر الخَطَّابِيُّ قوله(**وَلا مُوَدَّعٍ**)بأنه"أي غَير مُسْتَغْنِي عنه ولا مَتْروكِ الطلب إليه والرغبة فِيمَا عِنْدَهُ وكلُّ من استَغْنَى عن شيء تَرَكَه"[7]. ومنه قوله سبحانه:﴿**مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَى**﴾[8]، أي ما ترك ولا أهانك ومعنى المتروك المستغنى عنه"[9].

([1]) **خ:** كتاب الأطعمة, باب ما يقول إذا فرغ من طعامه, ص(1077), ح(5458) من طريق سُفْيَان الثَّورِي, عَنْ ثَوْر بنِ يَزِيد, عَنْ خَالِدِ بنِ مَعْدَان, عَنْ أَبِي أُمَامَةَ(صدي بن عجلان). **خ:** الكتاب والباب السابقين, ص(1077), ح(5459) بمثله, وجمع بين لفظ:"إِذَا فَرَغَ مِنْ طَعَامِهِ", ولفظ:"إِذَا رَفَعَ مَائِدَتَهُ", وزاد:"**الْحَمْدُلِلَّهِ الَّذِي كَفَانَا وَأَرْوَانَا, غَيْرَ مَكْفِيٍّ وَلا مَكْفُورٍ**"من طريق أَبِي عَاصِمٍ(الضَّحاك بن مخلد) عَنْ ثَوْرِ بنِ يَزِيد به. و**الثَّوْرِي:** بفتح الثاء المنقوطة بثلاث وفي آخرها الراء, هذه النسبة إلى بطن من تميم[انظر: الأنساب (517/1)].

([2]) أعلام الحديث(2056/3).

([3]) معالم السُّنَنِ(261/4).

([4]) الأنعام:14.

([5]) شرح صحيح البخاري(507/9).

([6]) التَّنْقِيح(1093/3).

([7]) أعلام الحديث(2056/3).

([8]) الضُّحى:3.

([9]) معالم السُّنَنِ(261/4).

وعَنْ أَنَسِ بنِ مَالِكٍ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ:"**إِنَّ اللَّهَ ﷻ لَيَرْضَى عَنْ الْعَبْدِ أَنْ يَأْكُلَ الأَكْلَةَ، أَوْ يَشْرَبَ الشَّرْبَةَ، فَيَحْمَدَ اللَّهَ ﷻ عَلَيْهَا**"[1].

وعَنْ أَبِي أَيُّوبَ الأَنْصَارِيِّ، قَالَ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ إِذَا أَكَلَ أَوْ شَرِبَ قَالَ:"**الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَ وَسَقَى وَسَوَّغَهُ[2]وَجَعَلَ لَهُ مَخْرَجًا[3]**"[4].

قال الطِّيبِي[5]:"ذكر ها هنا نعماً أربعاً الإطعام، والسقى، والتسويغ وهو تسهيل الدخول في الحلق؛ فإنه خلق الأسنان للمضغ والريق للبلع، وجعل المعدة مقسماً للطَّعام. ولها مخارج:

([1]) **م:** كتاب الذِّكْرِ وَالدُّعَاءِ وَالتَّوْبَةِ وَالاسْتِغْفَارِ, بَابُ اسْتِحْبَاب حَمْد الله تعَالى بعد الأكل والشرب ,(599/2), ح(89–(2734) من طُرُقٍ عَنْ أَبِي أُسَامَةَ, ومُحَمَّد بن بِشْرٍ, وإسْحَاق بن يُوسُف, ثَلاثَتُهُمْ عَنْ زَكَرِيَّاء بن أَبِي زَائِدَةَ, عَنْ سَعِيدِ بنِ أَبِي بُرْدَةَ, عَنْ أَنَسٍ, به.

([2]) وَسَاغَ الشَّرَابُ فِي الحَلْقِ يَسُوغُ: أي دَخَلَ سَهْلاً.[النهاية(422/2)].

([3]) أي: من السبيلين فتخرج منها الفضلة[انظر: مرقاة المفاتيح(116/8)].

([4]) **د:** كتاب الأطعمة, باب ما يقول الرجل إذا طعِم, ص(579), ح(3851) عَنْ أَحْمَد بن صَالِحٍ, عَنْ ابن وَهْبٍ, عَنْ سَعِيد بن أَبِي أَيُّوب, عَنْ أَبِي عَقِيلٍ الْقُرَشِيِّ(زهرة بْن معبد), عَنْ أَبِي عَبْدِالرَّحْمَنِ الْحُبُلِيِّ(عبدالله بن يزيد), عَنْ أَبِي أَيُّوبَ الأَنْصَارِيِّ(خالد بن زيد) به.

ن.ك: كتاب الوليمة, باب القولُ بعد الشُّرب,(308/6), ح(6867), كتاب عمل اليوم والليلة, باب ما يقول إذا شرب,(155/9), ح(10044), **ن:** عمل اليوم والليلة, ما يقول إذا شرب, ص(264), ح(285), **حب:** كتاب الأطعمة, باب آداب الأكل, ذِكْرُ ما يُستحبُّ للمرءِ عند فراغه مِنَ الطَّعَام أن يَحْمَدَ الله على ما سَوَّغَ الطَّعام من الطُّرُقِ وجَعَلَ لنفاذِه مخرجاً,(23/12–24), ح(5220), **سني:** ما يقول إذا شرب, ص(222), ح(470), **طب.ك:** (182/4), ح(4082) كلهم من طريق ابن وَهْبٍ به. بمثله.

طب: دعاء: (1217/2), ح(897), **بغ:** (279/11), ح(2830) بمثله من طريق اللَّيْث بن سَعْد. **طب.س:** ح(5384), (304/5), **هق.ش:** (271/6–272),ح(4160) بمثله من طريق بكير. **طب.ك:** (182/4), ح(4082) بمثله من طريق رُشْدَيْن بن سَعْد. ثلاثتهم(اللَّيْث, بكير, رُشْدَيْن)عَنْ أَبِي عَقِيلٍ الْقُرَشِيِّ به. **والقُرَشِيّ:** بضم القاف وفتح الراء وفي آخرها الشين المعجمة, هذه النسبة إلـى قُرَيْش [الأنساب(470/4)]. و**الحُبُلي:** بضم الحاء المهملة والباء المنقوطة بواحدة, هذه النسبة إلى حيَ من اليمن من الأنصار يقال لهم بنو الحُبُلي[انظر: الأنساب(169/2)]. **والأَنْصَاري:** بفتح الألف وسكون النون وفتح الصاد المهملة وفي آخرها الراء, هذه النسبة إلى الأنصار, وهم جماعة من أهل المدينة من الصحابة من أولاد الاوس والخزرج, قيل لهم الأنصار؛ لنصرتهم رسول الله ﷺ[الأنساب(219/1)].

قال الألباني:"وهذا إسناد صحيح على شرط الشيخين"[السلسلة الصحيحة (323/2)].

قلت:الحديث إسناده صحيح رجاله ثقات.

(5) هو شرف الدين الطِّيبِي, شارح الكشاف, والتبيان, وشرح المشكاة, توفي في سنة ثلاث وأربعين وسبعمائة [انظر: طبقات الشافعية الكبرى(76/10).

فالصالح منه ينبعث إلى الكبد وغيره يندفع من طريق الأمعاء، وكل ذلك فضلٌ من الله الكريم، ونعمة يجب القيام بموجبها من الشكر بالجنان والثناء باللسان والعمل بالأركان"[1].

وعلق القَارِي[2]على **قوله:(وَجَعَلَ لَهُ مَخْرَجًا)**"فإنه تعالى جعل للطَّعَام مقاماً في المعدة زماناً كي تنقسم مضاره ومنافعه، فيبقى ما يتعلق باللحم والدم والشحم، ويندفع باقيه؛ وذلك من عجائب مصنوعاته، ومن كمال فضله ولطفه بمخلوقاته، فتبارك الله أحسن الخالقين"[3].

المطلب الرابع: حفظ الغذاء من المخاطر والأضرار:

أ. **حفظه من الشيطان:**

فعَنْ جَابِرِ بنِ عَبْدِاللَّهِ أَنَّهُ سَمِعَ النَّبِيَّ ﷺ يَقُولُ:"**إِذَا دَخَلَ الرَّجُلُ بَيْتَهُ، فَذَكَرَ اللَّهَ عِنْدَ دُخُولِهِ وَعِنْدَ طَعَامِهِ، قَالَ الشَّيْطَانُ: لا مَبِيتَ لَكُمْ وَلا عَشَاءَ. وَإِذَا دَخَلَ فَلَمْ يَذْكُرْ اللَّهَ عِنْدَ دُخُولِهِ، قَالَ الشَّيْطَانُ: أَدْرَكْتُمْ الْمَبِيتَ. وَإِذَا لَمْ يَذْكُرْ اللَّهَ عِنْدَ طَعَامِهِ، قَالَ: أَدْرَكْتُمْ الْمَبِيتَ وَالْعَشَاءَ**"[4].

ب. **الآنية التي يوضع فيها الغذاء:**

تنوعت الأواني التي يوضع فيها الطعام للحفاظ عليه منها:

- ❖ البُرْمَة: وهي القِدر مطلقاً، وَجَمْعُهَا بِرَام، وَهِيَ فِي الأَصْلِ المتَّخَذَة مِنَ الحَجَرِ المَعْرُوف بِالحِجَازِ وَاليَمَنِ[5]. فعَنْ جَابِرِ بنِ عَبْدِاللَّهِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: لَمَّا حُفِرَ الْخَنْدَقُ رَأَيْتُ بِالنَّبِيِّﷺ خَمَصًا[6]شَدِيدًا، فَانْكَفَأْتُ[7]إِلَى امْرَأَتِي، فَقُلْتُ: هَلْ عِنْدَكِ

([1]) شرح الطِّيبِي(2853/9-2854).

(2) هو علي(سلطان) محمد, نور الدين الملا الهروي القاري, فقيه حنفي, من صدور العلم في عصره, من مؤلفاته: "شرح مشكاة المصابيح" و شرح مشكلات الموطأ"و"شرح الشمائل", توفي سنة أربعة عشر وألف [انظر: الأعلام(12/5-13)].

([3]) مرقاة المفاتيح(116/8-117).

([4]) **م**: كتاب الأشربة, باب آدابِ الطَّعَامِ والشَّرَابِ وأحْكامِها, (286/2), ح(103-(2018) من طريقي رَوْح ابن عُبَادَةَ, الضَّحَّاك(ابن مخلد), كلاهما عَنْ ابنِ جُرَيْجٍ, عَنْ أَبِي الزُّبَيْرِ, عَنْ جَابِرٍ, به.

([5])البُرْمَة: القِدر مطلقاً, وَجَمْعُهَا بِرَام, وَهِيَ فِي الأَصْلِ المتَّخَذَة مِنَ الحَجَرِ المَعْرُوف بِالحِجَازِ وَاليَمَنِ [النهاية(121/1)].

([6]) والخَمْصُ والخَمْصَة والمَخْمَصَة: الجُوع وَالمَجَاعَة, وَيُقَال رَجُل خُمْصَان وخَمِيص إِذَا كَانَ ضَامِر البَطْنِ [النهاية(80/2)].

([7]) أي مال ورجع[النهاية(183/4)], والمراد بها رَجِعْتُ.

شَــــيْءٌ؟ فَإِنِّي رَأَيْتُ بِرَسُولِ اللَّهِﷺ خَمَصًا شَدِيدًا، فَأَخْرَجَتْ إِلَيَّ جِرَابًا فِيهِ صَاعٌ[1]مِنْ شَعِيرٍ، وَلَنَا بُهَيْمَةٌ دَاجِنٌ فَذَبَحْتُهَا، وَطَحَنَتْ الشَّعِيرَ، فَفَرَغَتْ إِلَى فَرَاغِي، وَقَطَّعْتُهَا فِي بُرْمَتِهَا... [2].

❖ القصعة: وهي الضَّخْمَةُ تُشْبِعُ العَشَرَة[3].

وعَنْ إِسْحَاق بنِ عَبْدِاللَّهِ بْنِ أَبِي طَلْحَةَ: أَنَّهُ سَمِعَ أَنَسَ بْنَ مَالِكٍ: أَنَّ خَيَّاطًا دَعَا النَّبِيَّ ﷺ لِطَعَامٍ صَنَعَهُ، فَذَهَبْتُ مَعَ النَّبِيِّ ﷺ، فَقَرَّبَ خُبْزَ شَعِيرٍ وَمَرَقًا فِيهِ دُبَّاءٌ وَقَدِيدٌ، فَرَأَيْتُ النَّبِيَّ ﷺ يَتَتَبَّعُ الدُّبَّاءَ مِنْ حَوَالَيْ الْقَصْعَةِ، فَلَمْ أَزَلْ أُحِبُّ الدُّبَّاءَ بَعْدَ يَوْمِئِذٍ[4].

❖ الصَّفْحَة: وهي إِنَاءٌ كَالقَصْعَةِ المَبْسُوطَةِ وَنَحْوِهَا، وَجَمْعُهَا صِحَاف[5]، وهي التي تَشْبِع الخمسة[6]، فعن **عُمَر بن أَبِي سَلَمَةَ قَالَ:" كُنْتُ غُلاماً فِي حَجْرِ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ وَكَانَتْ يَدِي تَطِيشُ فِي الصَّحْفَةِ فَقَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ ﷺ:"يَا غُلامُ! سَمِّ اللَّهَ، وَكُلْ بِيَمِينِكَ، وَكُلْ مِمَّا يَلِيكَ". فَمَا زَالَتْ تِلْكَ طِعْمَتِي بَعْدُ**[7].

وكذلك تعددت الأواني التي يوضع فيها الماء للحفاظ على نظافته، ومنها:

❖ الْقِرْبَة: وهي من الأساقي. والقِرْبَة الوَطْبُ من اللبن، وقد تكون للماء، وقيل هي المَخْزورة من جانب واحد[8].

❖ السِّقَاء: وهو ظَرْفُ الماء من الجلد، ويجمع على أَسْقِيَةٍ، وقيل السِّقاءُ القِرْبَةُ للماء واللبن[9]. فعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ نَهَى رَسُولُ اللَّهِ ﷺعَنْ الشُّرْبِ مِنْ فَمِ الْقِرْبَةِ أَوْ السِّقَاءِ[10].

([1])الصَّاع: وَهُوَ مِكْيَال يَسَع أَرْبَعَة أَمْدَاد, وَالمُدُّ مُخْتَلَفٌ فِيهِ, فَقِيلَ هُوَ رِطْل وَثُلُثْ بِالعِرَاقِي, وَبِهِ يَقُولُ الشَّافِعِيّ وَفُقَهَاء الحِجاز. وَقِيلَ هُوَ رِطْلان, وَبِهِ أَخَذَ أَبُو حنيفة وَفُقَهَاء العِراق, فَيَكُونُ الصَّاع خَمْسَةَ أَرْطَال وَثُلُثاً, أَوْ ثَمَانِيَةَ أَرْطَالٍ [النهاية(60/3)], انظر أيضاً: المقادير الشرعية, ص145, ص160.

ومقدار الصَّاع عند الحنفية:(812,5×4=3,25)كيلو جرام. وعند الجمهور:(510×4=2,04)كيلو جرام, [المكاييل والموازين الشرعية, ص37].

(2) سبق تخريج الحديث, انظر: ص(37).

(3) انظر: لسان العرب(193/11), (291/7).

([4]) سبق تخريج الحديث, انظر: ص(27).

([5]) النهاية(13/3).

(6) لسان العرب((291/7).

([7]) سبق تخريج الحديث, انظر: ص(75).

(8) انظر: لسان العرب(86/11).

(9) لسان العرب(300/6).

([10]) **خ**: كتاب الأشربة, باب الشُّرْبِ مِنْ فَمِ السِّقَاء, ص(1106), ح(5627), وزاد:"وَأَنْ يَمْنَعَ جَارَهُ أَنْ يَغْرِزَ خَشَبَهُ فِي دَارِهِ", من طريق سُفْيَان بن عيينة, عَنْ أَيُّوب(ابن أبي تميمة), عَنْ عِكْرِمَةَ, عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ, به.

❖ الشِّنَان: وهي الأَسْقِيَةِ الخلَقة، وَاحِدُهَا شَنَّ وَشَنّة، وَهِيَ أَشَدُّ تَبْرِيداً لِلْمَاء مِنَ الجُدُد[1].

❖ القدح: من الآنية، بالتحريك: واحد الأقداح التي للشرب[2]؛ لأن به يُغْرَفُ الشيء[3].

فعَنْ جَابِرِ بنِ عَبْدِاللَّهِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا: أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ دَخَلَ عَلَى رَجُلٍ مِنْ الأَنْصَارِ وَمَعَهُ صَاحِبٌ لَهُ، فَسَلَّمَ النَّبِيُّ ﷺ وَصَاحِبُهُ، فَرَدَّ الرَّجُلُ فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، بِأَبِي أَنْتَ وَأُمِّي، وَهِيَ سَاعَةٌ حَارَّةٌ، وَهُوَ يُحَوِّلُ فِي حَائِطٍ لَهُ، يَعْنِي الْمَاءَ، فَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ:"**إِنْ كَانَ عِنْدَكَ مَاءٌ بَاتَ فِي شَنَّةٍ**[4]**وَإِلا كَرَعْنَا**[5]". وَالرَّجُلُ يُحَوِّلُ الْمَاءَ فِي حَائِطٍ، فَقَالَ الرَّجُلُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، عِنْدِي مَاءٌ بَاتَ فِي شَنَّةٍ، فَانْطَلَقَ إِلَى الْعَرِيشِ، فَسَكَبَ فِي قَدَحٍ مَاءً، ثُمَّ حَلَبَ عَلَيْهِ مِنْ دَاجِنٍ لَهُ، فَشَرِبَ النَّبِيُّ ﷺ، ثُمَّ أَعَادَ فَشَرِبَ الرَّجُلُ الَّذِي جَاءَ مَعَهُ[6].

([1]) النهاية(505/2).

(2) لسان العرب(49/11–50).

(3) معجم المقاييس في اللغة, ص879.

([4]) والشِّنَان: الأَسْقِيَةِ الخلَقة, وَاحِدُهَا شَنَّ وَشَنَّة, وَهِيَ أَشَدُّ تَبْرِيداً لِلْمَاء مِنَ الجُدُد[النهاية(505/2)].

([5]) كَرَعَ المَاءَ يَكْرَعُ كَرْعاً إِذَا تَنَاوَلَهُ بِفِيهِ, مِنْ غَيْرِ أَنْ يَشْرَبَ بِكَفِّهِ وَلا بِإِنَاءٍ, كَمَا تَشْرَبُ البَهَائِمَ؛ لأَنَّهَا تُدْخِل فِيهِ أَكَارِعَهَا [النهاية(164/4)].

([6]) **خ**: كتاب الأشربة, باب الكَرْعِ في الحَوْضِ, ص(1105), ح(5621), خ: كتاب الأشربة, باب شُربِ اللَّبَنِ بِالمَاءِ, ص(1104), ح(5613) من طريق فُلَيْحِ بن سُلَيْمَانَ, عَنْ سَعِيدِ بنِ الْحَارِثِ, عَنْ جَابِرٍ, به.

ج. **عدم التَّنَفُسِ فِي الإِنَاء عِنْدَ الشُّرْب:**

فَعَنْ أَبِي قَتَادَةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ :"إِذَا شَرِبَ أَحَدُكُمْ فَلا يَتَنَفَّسْ فِي الإِنَاءِ.."[1].

وَذكر الخَطَّابِيّ عِلَةَ نهي النبي ﷺ عن التَّنفُّسِ في الإِنَاءِ بِقَوْلِهِ:"وَذَلِكَ أَنَّهُ إِذَا فَعَلَ ذَلِكَ لَمْ يَأْمَنْ أَنْ يَبْدُر مِنْ فِيه الرِّيقُ فَيُخَالِطَ المَاءَ فَيَعَافُهُ الشَّارِبُ مِنْهُ، وَرُبَّمَا تروَّحَ بِنَكْهَةِ المُتَنَفِّس إِذَا كَانَتْ فَاسِدَةً. وَالمَاء لِلُطْفِهِ وَرِقَّة طَبْعِه تُسْرع إليه الرَّوَائِح، ثُمَّ إِنَّهُ مِنْ فِعْلِ الدَّوَابِّ إِذَا كَرَعَتْ[2]في الأَوَانِي جَرَعَتْ[3]ثُمَّ تَنَفَّسَتْ فِيهِ، ثُمَّ عَادَتْ فَشَرِبَتْ. وَإِنَّمَا السُّنَّةُ وَالأدَبُ أَنْ يَشْرَب المَاءَ فِي ثَلاثَةِ أَنْفَاسٍ، كُلَمَا شَرِبَ نَفَساً مِنَ الإِنَاءِ نَحَاهُ عَنْ فَمِهِ، ثُمَّ عَادَ مَصًّا لَهُ، غَيْرَ عَبٍّ إِلَى أَنْ يَأْخُذَ رَيَّهُ مِنْهُ"[4]. وذكر العَيْنِي أنه ربما تكاثر الماء في موارد حلقه وأثقل معدته[5].

وما رواه مسلم في صحيحه عَنْ أَنَسٍ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ كَانَ يَتَنَفَّسُ فِي الإِنَاءِ ثَلاثًا[6]، وفي رواية:" فِي الشَّرَابِ ثَلاثًا، وَيَقُولُ:"**إِنَّهُ أَرْوَى وَأَبْرَأُ وَأَمْرَأُ**". قَالَ أَنَسٌ‎ﷺ: فَأَنَا أَتَنَفَّسُ فِي الشَّرَابِ ثَلاثًا[7].

وقَالَ القُرْطُبِيّ مُعَلِقاً عَلَى قَوْلِهِ ﷺ:"**إِنَّهُ أَرْوَى وَأَبْرَأُ وَأَمْرَأُ**": "وهذه الثلاثة الأمور إِنَّمَا تَحْصُلُ بِأَنْ يَشْرَبَ فِي ثَلاثَةِ أَنْفَاسٍ خَارِجَ القَدَحِ، فَأَمَّا إِذَا تَنَفَّسَ فِي المَاءِ وَهُوَ يَشْرَب: فَلا يَأْمَنُ الشَّرق، وَيَحْصُلُ تَقْذِيرُ المَاء، وَقَدْ لا يُرْوَى إِذَا سَقَطَ مِنْ بزَاقِهِ شَيْء، أَوْ خَالَطَهُ مِنْ رَائِحَةِ نَفَسِهِ إِنْ كَانَتْ هُنَالِكَ رَائِحَة كَرِيهَة. وَعَلَى هَذَا المَعْنَى حَمَلَ الحَدِيثَ الجُمْهُورُ. وَهُوَ الصَّوَابُ"[8]. وقال ابن القيِّم:"وَفِي هَذَا الشُّرْب حِكَمٌ جَمَة، وَفَوَائِدُ مُهِمَة؛ وَقَدْ نَبَّهَ ﷺ عَلَى مَجَامِعِهَا، بِقَوْلِهِ:"**إِنَّهُ أَرْوَى وَأَبْرَأُ وَأَمْرَأُ**". فَأَرْوَى أَشَدُّ رَيًّا وَأَبْلَغُهُ وَأَنْفَعُهُ. وَأَبْرَأُ: **أَفْعَلُ** مِنَ البُرْءِ وَهُوَ الشِّفَاء أَيْ: يُبْرِئ مِنْ شِدَةِ العَطَشِ وَدَائِهِ، لِتَرَدُّدِهِ عَلَى المِعْدَةِ المُلْتَهِبَةِ دُفْعَاتٍ، فَتُسَكِّن

([1]) سبق تخريج الحديث, انظر: ص(76).

(2) كَرَعَ المَاء يَكْرَعُ كَرْعًا إِذَا تَنَاوَلَهُ بِفِيه, مِنْ غَيْرِ أَنْ يَشْرَبَ بِكَفِهِ ولا بِإِنَاء, كَمَا تَشْرَبُ البَهَائِم, لأنَّهَا تَدْخُلُ فِيهِ أَكَارِعَهَا[النهاية(164/4)].

(3) المرة الواحدة من الشرب[انظر: النهاية(261/1)].

([4]) أعلام الحديث(245/1-246).

([5]) انظر: شرح سُنَن أبي داود(113/1).

([6]) **م**: كتاب الأشربة, باب كَرَاهَةِ التَّنَفُّسِ فِي نَفْسِ الإِنَاءِ, وَاسْتِحْبَابِ التَّنَفُّسِ ثَلاثاً خَارِجَ الإِنَاءِ, (289/2), ح(122-(2028) من طريق عَزْرَةَ بن ثَابِتٍ الأنْصَارِيِّ, عَنْ ثُمَامَةَ بنِ عَبْدِاللَّهِ بنِ أَنَسٍ, عَنْ أَنَسٍ, به.

([7]) **م**: الكتاب والباب السابقين,(289/2), ح(123-(2028) من طريقي عَبْدالْوَارِثِ بن سَعِيدٍ, هِشَامٍ الدَّسْتَوَائِيِّ. كلاهما عَنْ أَبِي عِصَامٍ(خالد بن عبيد), عَنْ أَنَسٍ, به. و**الدَّسْتَوائي:** بفتح الدال وسكون السين المهملتين وضم التاء ثالث الحروف وفتح الواو وفي آخره الألف(ثم الياء آخر الحروف), هذه النسبة إلى بلدة من بلاد الأهواز يقال لها دستوا, وإلى ثياب جلبت منها[الأنساب(476/2)].

([8]) المُفْهِم لِمَا أَشْكَلَ مِنْ تَلْخِيصِ كتاب مسلم(289/5).

الدُّفْعَةُ الثَّانِيَةُ مَا عَجَزَتْ الأُولَى عَنْ تَسْكِينِهِ، وَالثَّالِثَةُ مَا عَجَزَتْ الثَّانِيَةُ عَنْهُ. وَأَيْضاً: فَإِنَّهُ أَسْلَمُ لِحَرَارَةِ المِعْدَةِ، وَأَبْقَى عَلَيْهَا مِنْ أَنْ يَهْجُمَ عَلَيْهَا البَارِدُ وَهْلَةً وَاحِدَةً، وَنَهْلَةً وَاحِدَةً[1].

وقال الكَرمَاني [2]:"وَحِكْمَةُ التَّثْلِيثِ أَنَّهُ أَقْمَعُ لِلْعَطَشِ، وَأَقْوَى عَلَى الهَضْمِ، وَأَقَلُّ أَثَراً فِي بَرْدِ المِعْدَةِ، وَضُعْفِ الأَعْصَابِ"[3].

وقد يبدو للبعض أن هذا الحديث يعارض حديث أَبِي قَتَادَةَ حيث قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ:"إِذَا شَرِبَ أَحَدُكُمْ فَلا يَتَنَفَّسْ فِي الإِنَاءِ.."[4]. وفي رواية:"أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ نَهَى أَنْ يُتَنَفَّسَ فِي الإِنَاءِ"[5]. فهل هناك تعارض بين أحاديث إباحة التنفس، وأحاديث النهي عنه؟

قال ابن المُنَيِّر:"أورد الشارح[6]سُؤَالَ التَّعَارُضِ بَيْنَ هَذَا الحَدِيث وَحَدِيث النَّهْي عَنْ التَّنَفُّسِ فِي الإِنَاءِ، وَأَجَابَ بِالجَمْعِ بَيْنَهُمَا، وَلَقَدْ أَغْنَى البُخَارِيّ عَنْ ذَلِكَ فَإِنَّهُ تَرْجَمَ عَلَى الأُولَى:"بَاب التَّنَفُّسِ فِي نَفْسِ الإِنَاءِ" فَجَعَلَ الإِنَاءَ ظَرْفاً لِلْتَّنَفُّسِ، وَهُوَ المَنْهِيُّ عَنْهُ. وَجَعَلَ الشُّرْبَ مَقْرُوناً بِنَفَسَيْنِ، أَيْ: لايَشْرَبْ بِنَفَسٍ وَاحِدٍ خَوْفَ الرَّبْوِ، بَلْ يَفْصِلُ بَيْنَ الشُّرْبَيْنِ بِنَفَسٍ أَوْ أَكْثَرَ "[7].

وأجاب ابن القَيِّم على ذلك بقوله:"فَإِنْ قِيلَ: فَمَا تَصْنَعُونَ بِمَا فِي الصَّحِيحَيْنِ مِنْ حَدِيثِ أَنَسٍ:"أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ كَـانَ يَتَنَفَّسُ فِي الإِنَاءِ ثَلاثًا"؟. قِيلَ: نُقَابِلُهُ بِالقَبُولِ وَالتَّسْلِيمِ؛ وَلا مُعَارِضَةٌ بَيْنَهُ وَبَيْنَ الأَوَّلِ. فَإِنَّ مَعْنَاهُ: أَنَّهُ كَانَ يَتَنَفَسُ فِي شُرْبِهِ ثَلاثاً؛ وَذكر الإِنَاءَ: لأَنَّهُ آلَةُ الشُّرْبِ. وَهَذا مَاجَاءَ فِي الحَدِيثِ الصَّحِيحِ:"أَنَّ إِبْرَاهِيمَ ابْن رَسُولِ اللَّهِ ﷺ مَاتَ فِي الثَّدْيِ"؛ أَيْ مُدَةَ الرِّضَاعِ"[8].

([1]) الطب النبوي, ص179.

(2) هو شمس الدين محمد بن يوسف بن علي بن عبدالكريم الشافعي نزيل بغداد, شارح صحيح البخاري, توفي سنة ستٍ وثمانين وسبعمائة[شذرات الذهب(505/8-506)].

([3]) الكواكب الدراري(169/20).

([4]) سبق تخريج الحديث, انظر: ص(76).

([5]) م: كتاب الأشربة, باب كَرَاهَةِ التَّنَفُّسِ فِي نَفْسِ الإِنَاءِ, وَاسْتِحْبَابِ التَّنَفُّسِ ثَلاثاً خَارِجَ الإِنَاءِ,(289/2), ح(121-(267).

([6]) المراد به ابن بطال في شرحه على صحيح البخاري.

([7]) المُتَوَارِي على تراجم البخاري, ص219.

([8]) الطب النبوي, ص183.

وقال ابن حَجَر[1]:"يُحْمَلُ عَلَى حَالَتَيْنِ: فَحَالَةُ النَّهْيِ عَلَى التَّنَفُسِ دَاخِلَ الإِنَاءِ، وَحَالَة الفِعْلِ عَلَى مَنْ تَنَفَّسَ خَارِجَهُ، فَالأَوَل عَلَى ظَاهِرِهِ مِنَ النَّهْيِ، وَالثَّانِي تَقْدِيرَهُ كَانَ يَتَنَفَّسُ فِي حَالَةِ الشُّرْبِ مِنَ الإِنَاءِ"[2].

وقالت الباحثة: لا يوجد تعارض بينهما؛ فأحاديث النهي تدل على عدم التنفس في الإناء أثناء الشرب، أما أحاديث الإباحة فتدل على أن التَّنَفُسَ يكون خارج الإناء وليس بداخله.

ويقول النّسيمي:"وَمِنَ المُفِيدِ صِحِيًّا أَنْ يَعْتَادَ الإِنْسَانُ الشَّرْبَ عَلَى دُفْعَاتٍ ثَلاثَةٍ يَتَنَفَسُ فِي نِهَايَةِ كُلِّ دُفْعَةٍ خَارِجَ الإِنَاءِ كَمَا هِيَ السُّنَّةُ النَّبَوِيَةُ. وَذَلِكَ حِفْظاً لِلْمَاءِ وَأَبْعَدُ عَنْ التَّنَفُسِ فِيهِ، وَأَمْرَأُ أَيْ أَسْهَلُ انْسِيَاغاً فَلا يَشْرَقُ، وَأَكْثَرُ رَيًّا لِلْشَارِبِ فَيَأْخُذُ مِنَ المَاءِ مَعَ تَقْطِيعِ الشُّرْبِ أَقَلَّ مِمَّا لَوْ تَجَّرَعَهُ دُفْعَةً وَاحِدَةً. وَذَلِكَ أَيْضاً أَبْرَأُ أَيْ أَسْلَمُ مِنْ مَرَضٍ أَوْ أَذَى يَحْصُلُ بِسَبَبِ الشَّرْبِ فِي نَفَسٍ وَاحِدٍ؛ لأَنَّ الشَّارِبَ إِذَا اعْتَادَ الشُّرْبَ بِنَفَسٍ وَاحِدٍ وَأَسْرَفَ فِي تَنَاوُلِ المَاءِ أَدَّى بِهِ الأَمْر إِلَى تَوَسُّعِ المِعْدّةِ، أَوْ اضْطِرَابِ الهَضْمِ، كَمَا إِنَّ تَجَرَّعَ المُتَعَرِقُ المَاءَ البَارِدَ بِنَفَسٍ دُونَ تَقَطُّعٍ يُؤَدِي أَحْيَاناً إِلَى السُّعَالِ بِتَخْرِيشِ الحُنْجُرَةِ وَالرغَامَى أَوْ بِالتِهَابِهُمَا أَوْ التِهَابِ القَصَبَاتِ. تِلْكَ فَوَائِدُ الشُّرْب فِي ثَلاثَةِ أَنْفَاسٍ، أَشَارَ إِلَيْهَا الحَدِيثُ الشَّرِيفُ"[3].

---

(1) هو أحمد بن علي بن محمد شهاب الدين الكناني أبو فضل, وهو خاتمة الحفاظ الأكابر, يعرف بابن حجر وهو لقب لبعض آبائه, زادت تصانيفه على مائة وخمسين تصنيفاً, منها:"فتح الباري"و"تقريب التهذيب" و"التغليق", توفي سنة اثنانٍ وخمسين وثمانمائة[انظر :الضوء اللامع(35/2–37), الإكمال(13/1)].

(2) فتح الباري(109/10).

(3) الطب النبوي والعلم الحديث(156/2).

ويقول محمد النَابُلْسِيّ[1]:"الشيء المعجز أن في الإنسان عصباً يسمى العصب المبهم، هذا العصب مربوطٌ بالمعدة والقلب، والتنبيه العنيف لهذا العصب يؤذيه، فالماء البارد مثلاً إذا ألقي في الجوف دفعةً واحدةً دون أن يمصَّ مصًّا كما أرشد الحديث، فربما نبه القلب فأوقفه عن العمل، وهناك حالاتُ موتٍ مفاجئ كثيرةٌ بسببِ تنبيه شديد جداً لهذا العصب المبهم"[2].

قالت الباحثة: كثيراً ما يلجأ الناس عند تناول المشروبات الساخنة، والأطعمة الساخنة إلى النفخ والتنفس فيه فالأم مثلاً حينما يصر طفلها على شرب شيء ساخن تلجأ إلى تبريده عن طريق النفخ والتنفس فيه، فهي تقوم بتسميمه بطريقة غير مباشرة، غير مدركةٍ خطورة هذا الأمر، فبمجرد النفخ فيه يقوم الجسم بإخراج غاز ثاني أكسيد الكربون(CO_2)، فينحصر داخل الإناء، وبالتالي يقوم الطفل بشرب هذا المزيج الملوث، ويكون ضرره أكثر من نفعه، متجاهلين وصية النبيﷺ في عدم التنفس داخل الإناء.

ولأن الزفير يُخرِج من الرئتين الهواء المفعم ببخار الفم(CO_2) مع القليل من الأوكسجين وبعض فضلات الجسم الطيارة التي تخرج عن طريق الرئتين بشكل غازي، هذه الغازات تكثر نسبتها في هواء الزفير في بعض الأمراض كما في التسمم البولي(الأوريميا)، فتصبح رائحة النفس كريهة كرائحة النشادر (الأمانياك)[3].

وَمِنْ أَضْرَارِ شُرْبِ المَاءِ عَلَى نَفَسٍ وَاحِدٍ أَنَّهُ يُؤَدِي إِلَى حُدُوثِ الشَّرَقِ وَالغُصَةِ، وَذَلِكَ بِانْسِدَادِ مَجْرَى الشَّرَاب لِكَثْرَةِ الوَارِدِ عَلَيْهِ، فَيَتَصَاعَدُ البُخَارُ الدُّخَانِيُّ الحَارُ الَّذِي كَانَ عَلَى القَلْبِ وَالكَبِدِ لِوُرُودِ المَاءِ البَارِدِ عَلَيْهِ، فَأَخْرَجَتْهُ الطَّبِيعَةُ عَنْهَا؛ فَإِذَا شَرِبَ مَرَةً وَاحِدَةً اتْفَقَ نُزُولُ المَاءِ البَارِدِ وَصُعُودِ البُخَارِ، فَيَتَدَافَعَانِ وَيَتَعَالَجَانِ[4].

وبَيَّنَ الدَّهْلَوِي الحكمة من شرب الماء على ثلاث دفعات فقال:"ذلك لأَنَّ المِعْدَةَ إِذَا وَصَلَ إِلَيْهَا المَاء قَلِيلاً قَلِيلاً صَرَفَتْهُ الطَبِيعَةُ إِلَى مَا يُهِمُّهَا، وَإِذَا هَجَمَ عَلَيْهَا المَاءُ الكَثِيرُ، تَحَيَّرَتْ فِي تَصْرِيفِهِ، وَالمَبْرُود إِذَا أَلْقَى عَلَى مِعْدَتِهِ المَاءَ أَصَابَتْهُ البُرُودَةُ لِضُعْفِ قُوَّتِهِ مِنْ مُزَاحَمَةِ القَدْرِ الكَثِيرِ بِخِلافِ مَا إِذَا تَدَرَّجَ، وَالمَحْرُور إِذَا أَلقى عَلَى مِعْدَتِهِ المَاء دُفْعَةً حَصَلَتْ

(1) محمد راتب النابسي شخصية إسلامية مشهورة, وأحد علماء الدين المعاصرين, رئيس هيئة الإعجاز القرآني, وله العديد من المؤلفات, وشارك في العديد من المؤتمرات العالمية, يقوم بإعطاء دروس دينية في مساجد سوريا[http://ar.wikipedia.org/wiki].

(2) موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة: آيات الله في الإنسان, ص303.

(3) انظر: الحقائق الطبية في الإسلام, ص102.

(4) انظر: الطب النبوي لابن القيم, ص180.

بَيْنَهُمَا المُدَافَعَةُ وَلَمْ تَتِم البُرُودَة، وَإِذَا أَلقى شَيْئاً فَشَيْئاً وَقَعَتْ المُزَاحَمَـةُ أَوَلاً ثُمَ تَرَجَّحَتْ البُرُودَة"[1].

وَأَشَارَ ابن بَطَّال إِلَى أَنَّ كُلاً مِنَ التَّنَفُّسِ وَالنَّفْخِ فِي الإِنَاءِ مَنْهِيٌ عَنْهُ، وَالسُّنَّةُ إِرَاقَةُ القَذَى مِنَ الإِنَاءِ لا النَّفْخَ فِيهِ وَلا التَّنَفُّسَ؛ لَئِلا يَتَقَذَّرَهُ جُلَسَاؤُهْ[2].

وَقَالَ ابْنُ العَرَبِيّ:"النَّهْيُ عَنِ التَّنَفُّسَ فِي الإِنَاءِ نَهْيُ أَدَبٍ بِلا خِلاف؛ لأَنَّ المَاءَ بِلُطْفِهِ يَقْبَلُ الْلُّعَابِ السَائِلِ مِنَ الفَمِ وَالنَّكْهَة المُتَغَيِّرَةِ، فَيَتَغَيَرُ مِنْ سَاعَتِهِ فَلا يَقْدِمُ هُوَ عَلَى شُرْبِهِ، فَإِنْ اقْتَحَمَهُ لَمْ يَقْدِرْ غَيْرَهُ عَلَيْهِ"[3].

وَذَكَرَ القَاضِي عِيَاض عِلَةَ النَّهْيِ عَنِ التَّنَفُّسِ وَالنَّفْخِ فِي الإِنَاءِ لِمَا فِي ذَلِكَ مِنَ التَّقَزُّزِ أَوْ التَّقَذُّرِ الَّذِي يَحْدُثُ عِنْدَ خُرُوجِ النَّفَسِ وَالنَّفْخِ مِنْ أَنْفِهِ أَوْ فِيهِ فِي المَاءِ أَوْ غَيْرِه، فَيَكْتَسِبُ الإِنَاءَ رَائِحَةً قَبِيحَةً كَرِيهَةً، مُغَيراً نَكْهَتَهُ، فَتَعْلَقُ فِي الإِنَاءِ، وَفِي بَقِيَّةِ المَاءِ[4].

وقال العَيْنِي:"والتنفس خارج الإناء أحسن في الأدب وأبعد عن الشره وأخف للمعدة، وإذا تنفس فيه تكاثر الماء في حلقه وأثقل معدته، وربما شرق وآذى كبده، وهو فعل البهائم. وقد قيل: إن في القلب بابين يدخل النفس من أحدهما ويخرج من الآخر فيبقى على القلب من هم أو قذى، ولذلك لو احتبس النفس ساعة هلك الآدمي، ويخشى من كثرة التنفس في الإناء أن يصحبه شيء مما في القلب فيقع في الماء، ثم يشربه فيتأذى به"[5].

وذكر الدَّهْلَوِي علة التَّنَفُس داخل الإناء، فقال:"ذَلِكَ لَئِلا يَقَعْ فِي المَاءِ مِنْ فَمِهِ أَوْ أَنْفِهِ مَا يَكْرَهَهُ فَيَحْدثُ هَيْئَةً مُنْكَرَة"[6].

ويعتبرالنّهْيُّ عَنِ التَّنَفُّسِ فِي الإِنَاءِ هُوَ السَّبِيل للوِقَايَةِ مِنَ الأَمْرَاضِ المُعْدِيَةِ الَّتِي تَنْتَقِلُ إِلَى الشَّخْصِ السَّلِيمِ؛ وَلِذَا عِنْدَمَا نَطْلُبُ مِنَ الأَشْخَاصِ فِي الأَمَاكِنِ العَامَةِ الَّذِينَ يَشْرَبُونَ مِنْ إِنَاءٍ وَاحِدٍ بِأَلا يَتَنَفَّسُوا دَاخِلَ الإِنَاء، فَإِنَّنَا بِذَلِكَ نَحْمِي السَّلِيمَ مِنَ العَدْوَى[7].

قالت الباحثة: لذا يجب توخي الحذر وعدم إغفال وإهمال أهمية النظافة في الوقاية من الأمراض المعدية وغيرها.

---

(1) حجة الله البالغة(292/2).

(2) انظر: شرح صحيح البخاري(243/1).

(3) عارضة الأحوذي(76/8).

(4) انظر: إكمال المعلم بفوائد مسلم(505/6).

(5) عُمْدَةُ القَارِي شَرْح صَحِيح البُخَاري(248/2-249).

(6) حجة الله البالغة(293/2).

(7) أمراض الجراثيم بين الوقاية والعلاج في الطب الإسلامي, ص(32).

ولم يقتصر الأمر على النهي من التَّنَفُسِ في الإناء للمحافظة عليه، بل شمل أيضاً عدم الشرب من فم السقاء فعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ نَهَى رَسُولُ اللَّهِ ﷺعَنْ الشُّرْبِ مِـنْ فَمِ الْقِرْبَةِ أَوْ السِّقَاءِ[1]. وفي رواية أخرى للبخاري عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ﷺ نَهَى النَّبِيُّ ﷺ أَنْ يُشْرَبَ مِنْ فِي السِّقَاءِ[2]. وعَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، قَالَ:"نَهَى النَّبِيُّ ﷺ عَنْ الشُّرْبِ مِنْ فِي السِّقَاءِ"[3].

قال الخَطَّابِيّ:" يكره ذلك من أجل ما يخاف من أذى عساه يكون فيه لا يراه الشارب حتى لا يدخل جوفه فاستحب أن يشربه في إناءٍ ظاهر يبصره"[4].

وَيُبَين ابن عثيمين[5]أسباب نهي النبي ﷺ عن التنفس في الإناء كونه يُكَدِرَه على من بعده إذا كان يشرب بعده، وحصول تصادم بين الماء النازل والهواء الصاعد وبالتالي قد يَشْرَق ويُخْشَى عليه، وأنه بذلك يُشْبِهُ بعض البهائم التي لا ترفع رأسها حتى تنتهي[6].

ورأى الدكتور حسان باشا[7]أنه ربما كان فيه حيوان لا يشعر به، فيؤذيه[8].

([1]) سبق تخريج الحديث, انظر: ص(84).

([2]) **خ**: كتاب الأشربة, باب الشُّرْبِ مِنْ فَمِ السِّقَاء, ص(1106), ح(5628) من طريق إِسْمَاعِيل بن إِبْرَاهِيم, عَنْ أَيُّوب(ابن أبي تميمة), عَنْ عِكْرِمَةَ, عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ, به.

([3]) **خ**: كتاب الأشربة, باب الشُّرْبِ مِنْ فَمِ السِّقَاء, ص(1106), ح(5628), عَنْ مُسَدَّد, عَنْ يَزِيد بن زُرَيْعٍ, عَنْ خَالِد, عَنْ عِكْرِمَةَ, عَنْ ابنِ عَبَّاسٍ, به.

([4]) معالم السنن(273/4).

(5) هو أبو عبدالله محمد بن صالح بن محمد عثيمين الوهبي التميمي, جده عثمان اشتهر بعثيمين, فصارت الأسرة تنتسب لهذا الجد, درس التفسير والحديث والفقه وأصوله والفرائض والنحو, له مؤلفات عديدة في التوحيد, والحديث والفقه[انظر: http://ar.wikipedia.org/wiki].

([6]) انظر: شرح صحيح مسلم, لابن عثيمين(431/6).

(7) هو الدكتور حسان وصفي شمسي باشا, عضو الكليات الملكية في بريطانيا وفي إيرلندا, وجمع بين الطب والدين, وألف الكتب بلغت نحو ستٍ وثلاثين كتاباً, وشارك في العديد من المؤتمرات والندوات, [انظر: www.quran-m.com].

([8]) انظر: الأسودان التمر والماء بين القرآن والسنة والطب الحديث, ص152.

بالإضافة إلى عدم الشرب من ثُلْمَةِ القدح فعَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ أَنَّهُ قَالَ: نَهَى رَسُولُ اللَّهِ ﷺ عَنْ الشُّرْبِ مِنْ ثُلْمَةِ[1]الْقَدَحِ، وَأَنْ يُنْفَخَ فِي الشَّرَابِ[2].

([1]) أي مَوْضع الكَسْر منه. وإنَّمَا نَهَى عَنْهُ لأَنَّهُ لا يَتَمَاسَك عَلَيْهَا فَمُ الشَّارِب, وَرُبَّمَا انْصَبَّ المَاء عَلَى ثَوْبِهِ وَبَدَنِهِ[النهاية(220/1-221)].

([2]) **حم**:(283/18), ح(11760), **د**: كتاب الأشربة, باب في الشرب من ثملة القدح, ص(563), ح(3722), **حب**: كتاب الأشربة, باب آداب الشرب- ذكر الزجر عن الشرب في الثلم الذي يكون في الأقداح والأواني,(135/12), ح(5315), بلفظه من طرق عن عَبْداللَّهِ بن وَهْبٍ, عَنْ قُرَّةَ بن عَبْدِالرَّحْمَنِ عَنْ ابنِ شِهَابٍ, عَنْ عُبَيْدِاللَّهِ بنِ عَبْدِاللَّهِ بنِ عُتْبَةَ, عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ به.

حسنه الألباني[السلسلة الصحيحة(743/1)], والأرناؤوط[انظر حاشية: **بغ**:(373/11)].

قلت: الحديث إسناده حسن؛ لأجل قُرَّة بن عَبْدِالرَّحْمَنِ وباقي رجاله ثقات, وقال ابن حجر في قُرَّة:"صدوق له مناكير"[تقريب التهذيب, ص455].

قال ابن معين:"ضعيف الحديث"[انظر: الجرح والتعديل(132/7)]. وقال في موضع آخر:" ليس بقوي الحديث"[من كلام أبي زكريا في الرجال, ص(68), وقال أحمد:"منكر الحديث جداً"[انظر: أحوال الرجال, ص284). وقال أبو زرعة:"الأحاديث التي يروها مناكير"[انظر: الجرح والتعديل(132/7)], وقال أبو حاتم:"ليس بقوي"[الجرح والتعديل(132/7)], وذكره العقيلي في الضعفاء الكبير(485/3), وابن الجوزي في الضعفاء والمتروكين(17/3), والذهبي في المغني في الضعفاء.

أما العجلي فقد ذكره في معرفة الثقات(217/2), وقال:"يكتب حديثه", وذكره ابن حبان في الثقات(342/7). وقال ابن عدي:"ولقرة أحاديث صالحة يرويها عنه رشدين وسويد بن عبدالعزيز وابن وهب والأوزاعي وغيرهم, وجملة حديثه عن هؤلاء ولم أر في حديثه حديثاً منكراً جداً, وأرجو أنه لا بأس به"[الكامل في ضعفاء الرجال(54/6)].

قال الذهبي:"صويلح الحديث, روى له مسلم في الشواهد, وضُعِف"[من تكلم فيه وهو موثق أو صالح الحديث, ص(436)]. قال المنذري:"أخرج له مسلم مقروناً بعمرو بن الحرث وغيره"[مختصر سنن أبي داود (284/5)].

وبَيَّنَ الخَطَّابِيّ علة النهي عن الشراب من ثلمة القدح بقوله:"لأنه إذا شرب منها تصبب الماء وسال قطره على وجهه وثوبه؛ ولأن الثلمة لا تتماسك عليها شفة الشارب كما تتماسك على الموضع الصحيح من الكوز والقدح. وقد قيل إنه مقعد الشيطان فيحتمل أن يكون المعنى في ذلك أن موضع الثلمة لا يناله التنظيف التام إذا غسل الإناء فيكون شربه على غير نظافة، وذلك من فعل الشيطان وتسويله، وكذلك إذا أخرج الماء فسال من الثلمة فأصاب وجهه وثوبه فإنما هو من إعنات الشيطان وإيذائه والله أعلم"[1].

قال الأَلْبَانِيّ[2]:"فقد ثبت الآن مجهرياً أن الثلمة–صغيرة كانت أم كبيرة– مجمع الجراثيم والمكروبات الضارة، وأن غسل الإناء المعتاد لا يطهرها، بل إنه قد يزيد فيها، فنهى الشارع الحكيم عن الشرب منها خشية أن يتسرّب معه بعضها إلى جوف الشارب فيتأذى بها. فالنهي طبي دقيق. والله أعلم"[3].

وكذلك شمل على عدم اختناث الأسقية فعَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ ﷺ قَالَ:"نَهَى رَسُولُ اللَّهِ ﷺ عَنْ اخْتِنَاثِ الأَسْقِيَةِ"[4].

وشرح الكَرمَاني الاختناث بقوله:"من اختنثت السقاء إذا ثنيته إلى خارج فشربت منه وأصله التكسر والانطواء، ومنه سمي الرجل المتشبه بالنساء في أقواله وأفعاله مخنثاً وهو نهي تنزيه والسبب فيه أنه لا يؤمن أن يكون في السماء ما يؤذيه من الهوام بأن يدخل جوف الشارب ولا يشعر به وأيضاً أنه يوجب استقذار غيره وأنه يروح بنكهته ويجعله منتناً"[5].

وقال ابن الأثير:"خَنَثْتُ السِّقَاء إِذَا ثَنَيْتَ فَمَهُ إِلَى خَارِجٍ وَشَرِبْتَ مِنْهُ، وَقَبَعْتُهُ إِذَا ثَنَيْتَهُ إِلَى دَاخِلٍ، وَإِنَّمَا نَهَى عَنْهُ لأَنَّهُ يُنَتِّنُهَا، فَإِنّ إِدَامَةَ الشُّرْبِ هَكَذَا مِمَا يُغَيِّر رِيحَهَا، وَقِيلَ لا يُؤْمن أَنْ يَكُونَ فِيهَا هَامَّةٌ، وَقِيلَ لَئِلا يَتَرَشَّشَ المَاءُ عَلَى الشَّارِبِ لِسَعَةِ فَمِ السِّقَاء"[6].

---

(1) معالم السنن(274/4).

(2) هو الإمام المحدث محمد ناصر الدين الألباني, أبو عبدالرحمن, باحث في شؤون الحديث في العصر الحديث, له الكثير من الكتب والمصنفات في علم الحديث وغيره, منها صحيح الجامع, وصفة صلاة النبي, وحقق العديد من الكتب وشارك في المؤتمرات[انظر: http://ar.wikipedia.org/wiki].

(3) السلسلة الصحيحة(427/6).

(4) **خ**: كتاب الأشربة, باب اخْتِنَاثِ الأَسْقِيةِ, ص(1106), ح(5625), ص(1106), ح(5626), **م**: كتاب الأشربة, باب آداب الطعام والشراب وأحكامها,(287/2), ح(110–(2023),(287/2–288), ح(111–(2023) من طرقٍ عَنْ الزُّهْرِيِّ, عَنْ عُبَيْدِاللَّهِ بنِ عَبْدِاللَّهِ بنِ عُتْبَةَ, عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ, به.

(5) الكواكب الدراري(167/20).

(6) النهاية(82/2).

د. **حفظه من الملوثات:**

حرص الإسلام على حفظ الغذاء بعيداً عن مصادر التلوث التي تلوثه حفاظاً على صحة الإنسان، لهذا أمر النبي ﷺ بتغطية الأواني وربط أفواه القُرَب فعَنْ جَابِرِ بنِ عَبْدِاللَّهِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا رَفَعَهُ قَالَ:"**خَمِّرُوا**[1]**الآنِيَةَ وَأَوْكُوا**[2]**الأَسْقِيَةَ**"[3]، وفي رواية للبخاري:"**وَاذْكُرْ اسْمَ اللَّهِ وَأَوْكِ سِقَاءَكَ وَاذْكُرْ اسْمَ اللَّهِ وَخَمِّرْ إِنَاءَكَ وَاذْكُرْ اسْمَ اللَّهِ وَلَوْ تَعْرُضُ عَلَيْهِ شَيْئًا**"[4]، وفي رواية أخرى له:"**وَأَوْكُوا الأَسْقِيَةَ، وَخَمِّرُوا الطَّعَامَ وَالشَّرَابَ- وَأَحْسِبُهُ قَالَ- وَلَوْ بِعُودٍ تَعْرُضُهُ عَلَيْهِ**"[5]، وفي رواية له أيضاً:"**وَأَوْكُوا قِرَبَكُمْ وَاذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ وَخَمِّرُوا آنِيَتَكُمْ وَاذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ وَلَوْ أَنْ تَعْرُضُوا عَلَيْهَا شَيْئًا**"[6].

قال القُرْطُبِيّ:"جميع أوامر هذا الباب من باب الإرشاد إلى المصلحة الدنيوية، كقوله تعالى:﴿**وَأَشْهِدُوا إِذَا تَبَايَعْتُمْ**﴾[البقرة:282]، وليس الأمر الذي قصد به الإيجاب، وغايته أن يكون من باب الندب"[7].

قال النَّوَوِي:"وَذَكَرَ العُلَمَاءُ لِلأَمْرِ بِالتَّغْطِيَةِ فَوَائِدٌ مِنْهَا: الفَائِدَتَانِ اللَّتَانِ وَرَدَتَا فِي هَذِهِ الأَحَادِيث وَهُمَا: صِيَانَتَهُ مِنَ الشَّيْطَانِ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ لا يَكْشِفُ غِطَاءً وَلا يحلُّ سِقَاءً وَصِيَانَتِهِ مِنَ الوَبَاءِ الَّذِي يَنْزِل فِي لِيْلَةٍ مِنَ السَّنَةِ، وَالفَائِدَةُ الثَّالِثَةُ: صِيَانَتهُ مِنَ النَّجَاسَةِ وَالمُقَذَّرَاتِ، وَالرَّابِعَةُ: صِيَانَتهُ مِنَ الحَشَرَاتِ وَالهَوَامِ فَرُبَمَا وَقَعَ شَيْءٌ فِيهَا فَشَرِبَهُ وَهُوَ غَافِلٌ أَوْ فِي الْلَّيْلِ فَيَتَضَّرَرَ بِهِ وَالله أَعْلَمْ"[8].

ومن هنا يظهر لنا أهمية الالتزام بالآداب والإرشادات النبوية في المحافظة على الغذاء من كل شيءٍ قد يلوثه.

---

(1) التَّخْمِير: التَّغْطِية[النهاية(77/2)].

(2) أي: شُدُّوا رُؤسَها بالوِكاء, لئِلاً يَدْخُلَهَا حَيَوَانٌ, أو يسقط فيها شيء[النهاية(222/5-223)].

(3) **خ:** كتاب بَدْء الخَلْقِ, باب خَمْسٌ مِنَ الدَّوَابِّ فَواسِقٌ يُقْتَلْنَ فِي الحَرَمِ, ص(632), ح(3316) عَنْ مُسَدَّد, عَنْ حَمَّاد بن زَيْدٍ, عَنْ كَثِيرٍ(ابن شنظير), عَنْ عَطَاءٍ, عَنْ جَابِرٍ, به.

(4) **خ:** كتاب بَدْء الخَلْقِ, باب صفة إبليس, ص(627-628),ح(3280) من طَرِيقِ ابن جُرَيْجٍ, عَنْ عَطَاءٍ, به.

(5) **خ:** كتاب الأَشْرِبَة, باب تَغْطِيَة الإنَاء, ص(1106), ح(5624).

(6) **خ:** كتاب الأَشْرِبَة, باب تَغْطِيَة الإنَاء, ص(1105-1106), ح(5623).

(7) المُفْهِم لِمَا أَشْكَلَ مِنْ تَلْخِيصِ كتاب مسلم(280/5-281).

(8) شرح النووي على صحيح مسلم(183/13).

المطلب الخامس: تقديم الفاكهة قبل غيرها:

قال تعالى: ﴿**وَفَاكِهَةٍ مِمَّا يَتَخَيَّرُونَ * وَلَحْمِ طَيْرٍ مِمَّا يَشْتَهُونَ**﴾[الواقعة:20، 21].

وعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: خَرَجَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ ذَاتَ يَوْمٍ أَوْ لَيْلَةٍ، فَإِذَا هُوَ بِأَبِي بَكْرٍ وَعُمَرَ، فَقَالَ:"**مَا أَخْرَجَكُمَا مِنْ بُيُوتِكُمَا هَذِهِ السَّاعَةَ؟**[1]" قَالا: الْجُوعُ يَا رَسُولَ اللَّهِ! قَالَ:"وَأَنَا. وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لأَخْرَجَنِي الَّذِي أَخْرَجَكُمَا. قُومُوا" فَقَامُوا مَعَهُ. فَأَتَى رَجُلاً مِنَ الأنْصَارِ، فَإِذَا هُوَ لَيْسَ فِي بَيْتِهِ، فَلَمَّا رَأَتْهُ الْمَرْأَةُ قَالَتْ: مَرْحَبًا! وَأَهْلاً! فَقَالَ لَهَا رَسُولُ اللَّهِ ﷺ:"**أَيْنَ فُلانٌ؟**" قَالَتْ: ذَهَبَ يَسْتَعْذِبُ لَنَا مِنَ الْمَاءِ، إِذْ جَاءَ الأَنْصَارِيُّ فَنَظَرَ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ وَصَاحِبَيْهِ، ثُمَّ قَالَ: الْحَمْدُ لِلَّهِ. مَا أَحَدٌ الْيَوْمَ أَكْرَمَ أَضْيَافًا مِنِّي، قَالَ: فَانْطَلَقَ فَجَاءَهُمْ بِعِذْقٍ[2]فِيهِ بُسْرٌ وَتَمْرٌ وَرُطَبٌ، فَقَالَ: كُلُوا مِنْ هَذِهِ، وَأَخَذَ الْمُدْيَةَ[3]، فَقَالَ لَهُ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ:"**إِيَّاكَ! وَالْحَلُوبَ**[4]" فَذَبَحَ لَهُمْ، فَأَكَلُوا مِنَ الشَّاةِ، وَمِنْ ذَلِكَ الْعِذْقِ، وَشَرِبُوا فَلَمَّا أَنْ شَبِعُوا وَرَوُوا، قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ لأبِي بَكْرٍ وَعُمَرَ:"**وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ! لَتُسْأَلُنَّ عَنْ هَذَا النَّعِيمِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ. أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُيُوتِكُمْ الْجُوعُ، ثُمَّ لَمْ تَرْجِعُوا حَتَّى أَصَابَكُمْ هَذَا النَّعِيمُ**[5]".

قال النَّوَوِي:"فيه دَلِيلٌ عَلَى اسْتِحْبَابِ تَقْدِيمِ الفَاكِهَةِ عَلَى الخُبْزِ وَاللَّحْمِ وَغَيْرِهِمَا"[6].

وقال القُرْطُبِيّ:"وَفِيهِ دَلِيلٌ عَلَى جَمْعِ طَعَامَيْنِ فَأَكْثَر عَلَ ىَ مَائِدَةٍ، وَعَلَى جَوَازِ الشَّبَعِ مِنَ الحَلالِ. وَمَا جَاءَ يَدُلُّ عَلَى كَرَاهَةِ الشَّبَعِ عَنِ النَّبِيِّ ﷺ، وَعَنِ السَّلَفِ: إِنَّمَا ذَلِكَ فِي الشَّبَعِ المُثْقِلِ لِلْمِعْدَةِ، المُبْطِئِ بِصَاحِبِهِ إِلَى البَطْرِ، وَالأشَرِ، وَالنَّوْمِ وَالكَسَلِ، فَهَذَا هُوَ المَكْرُوه. وَقَدْ يَلْحَقُ بِالمُحَرَّمِ إِذَا كَثُرَتْ آفَاتُهُ، وَعَمَّتْ بَلِيَّاتُهُ، وَالقِسْطَاسِ المُسْتَقِيمِ مَا قَالَهُ مَنْ عَلَيْهِ الصَــلاة وَالتَّسْلِيم:"مَا مَلأَ آدَمِيٌّ وِعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ.." "[7].

([1]) وفي رواية:"**مَا أَقْعَدَكُمَا هَاهُنَا؟**" قَالا: أَخْرَجَنَا الْجُوعُ مِنْ بُيُوتِنَا وَالَّذِي بَعَثَكَ بِالْحَقِّ!.."[انظر: **م**: ح(140-2038), (293/2) من طريق عَبْدالْوَاحِدِ بن زِيَادٍ.

([2]) العَذْق بالفتح: النَّخْلَة[النهاية(199/3)].

([3]) وهي السَّكِّين والشَّفْرَة[النهاية(310/4)].

([4]) أي ذَاتِ اللَّبَنِ, يُقَالُ نَاقَةٌ حَلُوب: أَيْ هِيَ مِمَّا يُحْلَب.[النهاية: 422/1].

([5]) **م**: كتاب الأشربة, باب جَوَازِ اسْتِتْبَاعِهِ إِلَى غَيْرِهِ إِلَى دَارِ مَنْ يَثِقُ بِرِضَاهُ بِذَلِكَ وَبِتَحْقِيقِهِ تَحَقُّقاً تَاماً وَاسْتِحْبَابِ الاجْتِمَاعِ عَلَى الطَّعَامِ,(293/2), ح(140-2038) من طريقي خَلَف بن خَلِيفَةَ. وعَبْدالْوَاحِدِ بن زِيَادٍ. كلاهما عَنْ يَزِيدَ بن كَيْسَانَ, عَنْ أَبِي حَازِمٍ, عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ, به.

([6]) شرح النووي على صحيح مسلم(213/13).

([7]) المُفْهِم لِمَا أَشْكَلَ مِنْ تَلْخِيصِ كتاب مسلم(307/5).

وقال القاضي عِيَاض:"هُوَ أَوْفَقُ لِلْمِعْدَةِ وَقِوَام الصِّحَةِ لِسُرْعَةِ هَضْمِهَا، بِخِلافِ غَيْرِهَا مِمَا يُبْطِئُ هَضْمَهُ"[1].

وذكر القُرْطُبِيّ أَسَبَابَ تَقْدِيمَ الفَاكِهَةِ عَلَى غَيْرِهَا مِنَ الأَطْعِمَةِ: لأَنَّهُ الذِّي تَيَسَّرَ لَهُ بِغَيْرِ كُلْفَةٍ، لَسِيَّمَا مَعَ تحقّقه حَاجَتِهِمْ، وَلأَنَّ فِيهِ أَلْوَاناً مِنَ التَّمْرِ، وَالبُسْرِ، وَالرُّطَبِ، وَلأَنَّ الابْتِدَاءَ بِمَا يَتَفكّه بِهِ مِنْ حَلاوَةٍ أَوْلَى مِنْ حَيْثُ إِنَّهُ أَقْوَى لِلْمِعْدَةِ، وَأَسْرَعُ هَضْماً[2].

وَبَيَّنَ الرَّازِي فِي تَفْسِيرِهِ الكبير الحِكْمَة مِنْ تَقْدِيمِ الفَاكِهَةِ قَبْلَ اللَّحْمِ بِقَوْلِهِ:"لأَنَّهَا أَلْطَفُ وَأَسْرَعُ انْحِدَاراً، وَأَقَلُ حَاجَةٍ إِلَى المُكْثِ الطَّوِيلِ فِي المِعْدَةِ لِلْهَضْمِ، وَلأَنَّ الفَاكِهَةَ تُحَرِّكُ الشَّهْوَةَ لِلأَكْلِ واللَّحْمُ يَدْفَعُهَا"[3].

إن تناول الفاكهة قبل الوجبة الغذائية له فوائد صحية جيدة؛ لما تحتوية الفاكهة من سكاكر بسيطة سهلة الهضم وسريعة الامتصاص، فالأمعاء تمتص هذه السكاكر بمدة قصيرة تقدر بدقائق، فيرتوي الجسم، ويشعر الإنسان بالشبع، في حين أن الذي يملأ معدته مباشرة بالطعام المتنوع يحتاج إلى ما يقارب ثلاث ساعات حتى تمتص أمعاؤه ما يكون في غذائه من السكر، وتبقى أعراض الجوع عنده لفترة أطول.

كما تعد السكاكر مصدراً أساسياً لطاقة خلايا الجسد المختلفة، ومن هذه الخلايا خلايا جدر الأمعاء والزُّغَابَات المعوية[4]، حيث إنها حيث تنشط بسرعة عندما تصلها السكاكر الموجودة بالفاكهة، وتستعد للقيام بوظيفتها على أتم وأكمل وجه لامتصاص مختلف أنواع الطعام والتي يأكلها الشخص بعد الفاكهة[5].

وقد يحدث انحلال جرثومي للإنسان في حال تناوله الفاكهة بعد الغذاء، مما يجعل المعدة تحتاج إلى وقت طويل لتهضمها[6]. لذا يعتبر تناول الفاكهة قبل غيرها أحد أهم أسباب علاج الإمساك[7].

([1]) إكمال المعلم(521/6).

([2]) انظر: المُفْهِم لِمَا أَشْكَلَ مِنْ تَلْخِيصِ كتاب مسلم(306/5).

([3])(154/29).

(4) هي نتوء في بطانة الأمعاء, مخملية الشكل, تشبه أصابع اليد, ويتم من خلالها امتصاص المغذيات[انظر: الموسوعة الحرة–ويكبيديا].

([5]) انظر: مع الطب في القرآن الكريم, ص52.

([6]) انظر: الموسوعة الغذائية, ص 65.

([7]) انظر: أمراض الجهاز الهضمي ومعالجتها, ص113–114.

المطلب السادس: عدم ذَمّ الغذاء:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ﷺ قَالَ:"مَا عَابَ النَّبِيُّ ﷺ طَعَامًا قَطُّ..."[1].

قال النَّوَوِيُّ:"هَذا مِنْ آدَابِ الطَّعَام المُتَأَكِّدَة وعَيْب الطَّعَام كقوله مالحٌ قليلُ المَلْحِ، حَامِضٌ، رَقِيقٌ، غَلِيظٌ، غَيْرُ نَاضِجٍ وَنَحْوِ ذَلِكَ، وأمَّا حَدِيثُ تَرْكِ أَكْلِ الضَّب فَلَيْسَ هُوَ مِنْ عَيْبِ الطَّعَامِ إِنَّمَا هُوَ إِخْبَارٌ بِأَنَّ هَذَا الطَّعَام الخَاص لا أَشْتَهِيه"[2].

قال ابن بَطَّال:"هَذَا مِنْ حُسْنِ الأَدَبِ مَعَ الله تَعَالَى؛ لأَنَّهُ إِذَا عَابَ المَرْءُ مَا كَرِهَهُ مِنَ الطَّعَامِ فَقَدْ رَدَّ عَلَى الله رِزْقَهُ، وَقَدْ يَكْرَهُ بَعْضُ النَّاسِ مِنَ الطَّعَامِ مَا لايَكْرَهُ غَيْرُهُ، وَنِعَمُ الله تَعَالَى لاتُعَابُ، وَإِنَّمَا يَجِبُ الشُّكْرَ عَلَيْهَا، وَالحَمْدَ لأَجْلِهَا؛ لأَنَّهُ لايَجِبُ لَنَا عَلَيْهِ شَيء مِنْهَا بَلْ هُوَ مُتَفَضِّلٌ فِي إِعْطَائِهِ، عَادِلٌ فِي مَنْعِهِ"[3].

قال القُرْطُبِيّ:"وعَيْبُ شَيءٍ مِنْ نِعَمِ الله تَعَالَى مُخَالِفٌ لِلشُّكْرِ الذِّي أَمَرَ الله تَعَالَى بِهِ عَلَيْهَا"[4]. قال ابن حَجَر:"أي مُبَاحاً، أَمَّا الحَرَامُ فَكَانَ يَعِيبَهُ وَيَذُمَّهُ وَيَنْهَى عَنْهُ"[5].

([1]) سبق تخريج الحديث, انظر: ص(67).

(2) شرح النووي على صحيح مسلم(26/14).

(3) شرح صحيح البخاري(478/9).

(4) المفهم(344/5).

(5) فتح الباري(536/9).

الفصل الرابع: التداوي ببعض الأغذية، وفيه خمسة مباحث:

المبحث الأول: العسل.

المبحث الثاني: التمر.

المبحث الثالث: اللبن.

المبحث الرابع: الحبة السوداء.

المبحث الخامس:العود الهندي.

الفصل الرابع: التداوي ببعض الأغذية

في هذا الفصل سأتحدث عن بعض الأغذية التي يتناولها الإنسان كغذاء لعلاج بعض الأمراض، مُبَينة على النحو التالي:

المبحث الأول: العسل:

قال تعالى:﴿وَأَوْحَى رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِـــنَ الجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ* ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلا يَخْرُجُ مِـــنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾﴿النحل:٦٨-٦٩﴾.

عرف الراغب الأصبهاني العسل بقوله:"وهو لعاب النحل"[1].

ويعرف بأنه:"هو ناتج الرحيق الذي تمتصه النحلة من مختلف الأزهار ثمَّ تختزنه في الخلايا السداسية للأقراص الشمعية"[2].

وتعطي كل 100 جرام من عسل النحل 294 كيلو سعراً حرارياً، وفيما يلي جدولاً يوضح القيمة الغذائية لكل100 جرام من العسل[3]:

العنصر	نسبة وجوده	العنصر	نسبة وجوده
ماء	20جرام	بروتين	0.3جرام
كربوهيدرات	79.5جرام	فيتامين	(ب1)أثر
فيتامين(ب2)	0.04جرام	حمض نيكوتينيك	0.2 ملجم
فيتامين	ج42ملجم	حمض مانتوتينيك	0.2 ملجم
حمض ستريك	50 جرام	بوتاسيوم	10 ملجم
كالسيوم	5 ملجم	حديد	0.9 ملجم
نحاس	0.2 ملجم	فسفور	0.16ملجم

---

(1) المفردات في غريب القرآن, ص566.

(2) الطب الوقائي في الإسلام, ص198.

(3) الطب في القرآن والسنة بين تشخيص الداء ومعرفة الدواء, ص75.

وهذا ما أكد عليه النبي ﷺ، فَعَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِاللَّهِ، قَالَ سَمِعْتُ النَّبِيَّ ﷺ يَقُولُ:"**إِنْ كَانَ فِي شَيْءٍ مِنْ أَدْوِيَتِكُمْ خَيْرٌ فَفِي شَرْبَةِ عَسَلٍ، أَوْ شَرْطَةِ مِحْجَمٍ**[1]**، أَوْ لَذْعَةٍ**[2]**مِنْ نَارٍ، وَمَا أُحِبُّ أَنْ أَكْتَوِيَ**"[3].

وعَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ مرفوعاً قَالَ:"**الشِّفَاءُ فِي ثَلاثَةٍ: شَرْبَةِ عَسَلٍ، وَشَرْطَةِ مِحْجَمٍ، وَكَيَّةِ نَارٍ، وَأَنْهَى أُمَّتِي عَنْ الْكَيِّ**"[4].

ورَوَى الشَّيْخَانِ فِي صَحِيحَيْهِمَا وَاللَّفْظُ لمُسْلِمٍ عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ قَالَ: جَاءَ رَجُلٌ إِلَى النَّبِيِّ ﷺ، فَقَالَ: إِنَّ أَخِي اسْتَطْلَقَ بَطْنُهُ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ:"**اسْقِهِ عَسَلاً**" فَسَقَاهُ، ثُمَّ جَاءَهُ فَقَالَ: إِنِّي سَقَيْتُهُ عَسَلاً فَلَمْ يَزِدْهُ إلا اسْتِطْلاقًا، فَقَالَ لَهُ ثَلاثَ مَرَّاتٍ. ثُمَّ جَاءَ الرَّابِعَةَ فَقَالَ:"**اسْقِهِ عَسَلاً**". فَقَالَ: لَقَدْ سَقَيْتُهُ فَلَمْ يَزِدْهُ إلا اسْتِطْلاقًا. فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ:"**صَدَقَ اللَّهُ. وَكَذَبَ بَطْنُ أَخِيكَ**". فَسَقَاهُ فَبَرَأَ[5].

(1) المِحْجَم بالكسر: الآلَة الَّتِي يَجْتَمِعَ فِيهَا دَمُ الحِجَامَةِ عِنْدَ المَصِّ, وَالمِحْجَم أَيْضاً مِشْرَط الحَجَّام [النهاية (347/1)].

(2) اللَّذْعُ: الخَفِيف مِنْ إحْرَاقِ النَّار, يُرِيدُ الكيّ[النهاية[4/247)].

(3) **خ**: كتاب الطِّب, باب الحَجْمِ مِنَ الشَّقِيقَةِ وَالصُّدَاعِ, ص(1119), ح(5702), كتاب الطِّب, باب الدَّوَاء بِالعَسَلِ, ص(1116), ح(5683), بتقديم وتأخير, **م**: كتاب السَّلام, باب لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ وَاسْتِحْبَابُ التَّدَاوِي, (369/2),ح(71–(2205) وفيه قصة, من طرق عَنْ ابْن الْغَسِيلِ(عَبْدالرَّحْمَن بن سُلَيْمَان), عَنْ عَاصِم بن عُمَرَ, عَنْ جَابِرٍ, به.

(4) **خ**: كتاب الطب, باب الشِّفَاءُ فِي ثَلاثٍ, ص(1116),ح(5680), الكتاب والباب السابق, ص(1116), ح(5681), من طريقي أَحْمَد بن مَنِيعٍ, سُرَيْج بن يُونُس. كِلاهُمَا عَنْ مَرْوَان بن شُجَاعٍ, عَنْ سَالِمٍ الأفْطَسِ, عَنْ سَعِيدِ بْنِ جُبَيْرٍ, عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ, به. **خ**: كتاب الطب, باب الشِّفَاءُ فِي ثَلاثٍ, ص(1116), ح(5680) عَنْ الْقُمِّيّ(يَعْقُوب بن عَبْدِالله), عَنْ لَيْثٍ(ابْن أَبِي سليم), عَنْ مُجَاهِدٍ, عَنْ ابنِ عَبَّاسٍ, عَنْ النَّبِيِّ ﷺ فِي الْعَسَلِ وَالْحَجْمِ. و**القُمِّيّ**: بضم القاف وتشديد الميم المكسورة, هذه النسبة إلى بلدة قُمّ, وهي بلدةٌ بين أصبهان وساوَةَ, كبيرة, غير أن أكثر أهلها الشّعية, وبُنِيَتْ هذه المدينة زمن الحَجَّاج بن يوسف, سنة ثلاث وثمانين[الأنساب(542/4).

(5) **خ**: كتاب الطِّبِّ, باب بالدَّوَاءِ بِالعَسَلِ, ص(1116), ح(5684), كتاب السابق, باب دَوَاءِ المَبْطُونِ, ح(5716), ص(1121) مختصراً, **م**: كتاب السَّلام, بَاب التَّدَاوِي بِسَقْيِ العَسَلِ, (373/2), ح(91–(2217) من طريقي شُعْبَة, وسَعِيد بن أَبِي عَرُوبَة. كلاهما عَنْ قَتَادَةَ(ابن دعامة), عَنْ أَبِي الْمُتَوَكِّلِ(علي بن داود), عَنْ أَبِي سَعِيدٍ(سعد بن مالك), به.

وروى الشيخَان في صحِيحَيْهِمَا عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ كَانَ يَمْكُثُ عِنْدَ زَيْنَبَ بِنْتِ جَحْشٍ، وَيَشْرَبُ عِنْدَهَا عَسَلاً، فتَوَاصَيْتُ[1] أَنَا وَحَفْصَةُ: أَنَّ أَيَّتَنَا دَخَلَ عَلَيْهَا النَّبِيُّ ﷺ فَلْتَقُلْ: إِنِّي أَجِدُ مِنْكَ رِيحَ مَغَافِيرَ[2]، أَكَلْتَ مَغَافِيرَ، فَدَخَلَ عَلَى إِحْدَاهُمَا فَقَالَتْ لَهُ ذَلِكَ، فَقَالَ:"لا، بَلْ شَرِبْتُ عَسَلا عِنْدَ زَيْنَبَ بِنْتِ جَحْشٍ، وَلَنْ أَعُودَ لَهُ". فَنَزَلَتْ:﴿ يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ لِمَ تُحَرِّمُ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكَ﴾ إِلَى﴿إِنْ تَتُوبَا إِلَى اللَّهِ﴾. لِعَائِشَةَ وَحَفْصَةَ:﴿وَإِذْ أَسَرَّ النَّبِيُّ إِلَى بَعْضِ أَزْوَاجِهِ﴾ لِقَوْلِهِ:(بَلْ شَرِبْتُ عَسَلاً)[3].

وعَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يُحِبُّ الْعَسَلَ وَالْحَلْوَاءَ، وَكَانَ إِذَا انْصَرَفَ مِنْ الْعَصْرِ دَخَلَ عَلَى نِسَائِهِ، فَيَدْنُو مِنْ إِحْدَاهُنَّ، فَدَخَلَ عَلَى حَفْصَةَ بِنْتِ عُمَرَ، فَاحْتَبَسَ أَكْثَرَ مَا كَانَ يَحْتَبِسُ، فَغِرْتُ، فَسَأَلْتُ عَنْ ذَلِكَ، فَقِيلَ لِي: أَهْدَتْ لَهَا امْرَأَةٌ مِنْ قَوْمِهَا عُكَّةً[4]مِنْ عَسَلٍ، فَسَقَتْ النَّبِيَّ ﷺ مِنْهُ شَرْبَةً، فَقُلْتُ: أَمَا وَاللَّهِ لَنَحْتَالَنَّ لَهُ، فَقُلْتُ لِسَوْدَةَ بِنْتِ زَمْعَةَ: إِنَّهُ سَيَدْنُو مِنْكِ، فَإِذَا دَنَا مِنْكِ فَقُولِي: أَكَلْتَ مَغَافِيرَ، فَإِنَّهُ سَيَقُولُ لَكِ: لا، فَقُولِي لَهُ: مَا هَذِهِ الرِّيحُ الَّتِي أَجِدُ مِنْكَ، فَإِنَّهُ سَيَقُولُ لَكِ: سَقَتْنِي حَفْصَةُ شَرْبَةَ عَسَلٍ، فَقُولِي لَهُ: جَرَسَتْ[5] نَحْلُهُ الْعُرْفُطَ[6]، وَسَأَقُولُ ذَلِكِ، وَقُولِي أَنْتِ يَا صَفِيَّةُ ذَاكِ. قَالَتْ: تَقُولُ سَوْدَةُ: فَوَاللَّهِ مَا هُوَ إِلا أَنْ قَامَ عَلَى الْبَابِ، فَأَرَدْتُ أَنْ أُبَادِيَهُ بِمَا أَمَرْتِنِي بِهِ فَرَقًا مِنْكِ، فَلَمَّا دَنَا مِنْهَا قَالَتْ لَهُ سَوْدَةُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ! أَكَلْتَ مَغَافِيرَ؟ قَالَ:"**لا**"، قَالَتْ: فَمَا هَذِهِ الرِّيحُ الَّتِي أَجِدُ مِنْكَ؟ قَالَ:"**سَقَتْنِي حَفْصَةُ شَرْبَةَ عَسَلٍ**". فَقَالَتْ: جَرَسَتْ نَحْلُهُ الْعُرْفُطَ، فَلَمَّا دَارَ إِلَيَّ قُلْتُ لَهُ نَحْوَ ذَلِكَ، فَلَمَّا دَارَ إِلَى صَفِيَّةَ

([1]) وفي رواية:"فَتَوَاطَيْتُ"[انظر: خ: ح(4912), ص(967–968), م: ح(20–(1474)), (1/711–712)].

([2]) جمع مغفور بضم الميم, وقيل: جمع مغفر, وهو ثمر العضاة كالعرفط والعنبر, إلا أنَّ الذي في هذا الحديث هو ما يجتبى من العرفط؛ لما في الحديث:"جَرَسَتْ نَحْلُهُ الْعُرْفُطَ", وما ينضحه العرفط حلو, وله رائحة كريهة[شرح الطِّيبِي(7/2341–2342)]. قال ابن الأثير:"واحدها مُغْفُور بالضم, وله ريحٌ كريهة منكرة"[النهاية(3/374)].

([3]) **خ**: كتاب الطلاق, باب﴿**لِمَ تُحَرِّمُ مَا أَحَلَّ اللهُ**﴾ [التَّحريم:1] , ص(1042), ح(5267), كتاب تفسير القرآن, باب[**يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ لِمَ تُحَرِّمُ مَا أَحَلَّ اللهُ لَكَ** ﴾[التَّحريم:1] , ص(967–968), ح(4912), كتاب الإِيمَانِ والنُّذُورِ, بَاب إِذَا حَرَّمَ طَعَاماً, ص(1277), ح(6691), **م**: كتاب الطَّلاقِ, بَاب وُجُوبِ الكَفَارَةِ عَلَى مَنْ حَرَّمَ امْرَأَتَهُ وَلَمْ يَنْوِ الطَّلاقَ,(1/711–712), ح(20–(1474)) بمثله, من طرقٍ عَنْ ابنِ جُرَيْجٍ, عَنْ عَطَاء, عَنْ عُبَيْد بن عُمَيْرٍ, عَنْ عَائِشَةَ, به.

([4]) العُكَّة من السَّمْنِ أو العَسَلِ: هِيَ وِعَاء مِنْ جُلَودٍ مُسْتَدِير, يَخْتَصُّ بِهِمَا, وَهُوَ بِالسَّمْنِ أَخَص[النهاية (3/284)].

([5]) أي: أكلت, يقال للنَّحْل: الجَوَارِس[النهاية(1/260)].

([6])العُرْفُط بالضم: شَجَر الطَّلْحِ, وَلَهُ صَمْغٌ كَرِيهُ الرَّائِحَة, فَإِذَا أَكَلَتْهُ النَّحْلُ حَصَلَ فِي عَسَلِهَا مِنْ رِيحِهِ [النهاية (3/218)].

قَالَتْ لَهُ مِثْلَ ذَلِكَ، فَلَمَّا دَارَ إِلَى حَفْصَةَ قَالَتْ: يَا رَسُولَ اللَّهِ! أَلا أَسْقِيكَ مِنْهُ؟ قَالَ:"**لا حَاجَةَ لِي فِيهِ**". قَالَتْ: تَقُولُ سَوْدَةُ: وَاللَّهِ لَقَدْ حَرَمْنَاهُ، قُلْتُ لَهَا: اسْكُتِي[1].

قال الخَطَّابِيّ:"حُبُّه ﷺ الحَلْوَاءَ لَيْسَ عَلَى مَعْنَى كَثْرَةِ التَّشَهِّي لَهَا وَشِدَّةِ نِزَاعِ النَّفْسِ إِلَيْهَا، وَتَأَنُّق الصَّنْعَةِ فِي اتِّخَاذِهَا فِعْلُ أَهْلِ الشَّرَه وَالنَّهَمِ، وَإِنَّمَا هُوَ أَنَّهُ كَانَ إِذَا قُدِّمَ إِلَيْهِ الحَلْوَاءَ نَالَ مِنْهَا نَيْلاً صَالِحاً مِنْ غَيْرِ تَعْذِير، فَيُعْلَمُ بِذَلِكَ أَنَّهُ قَدْ يُعْجِبُهُ طَعْمُهَا وَحَلاوَتُهَا، هذا وجه الحديث ومذهبه، وفيه دَلِيلٌ عَلَى جَوَازِ اتِّخَاذِ الحَلاوَاتِ وَالأَطْعِمَةِ مِنْ أَخْلاطٍ شَتَى"[2].

وقال الغَزَالِيّ:"فانظر إلى النَّحْلِ وَعَجَائِبِهَا وَكَيْفَ أَوْحَى الله تَعَالَى إِلَيْهَا حَتَى اتْخَذَتْ مِنَ الجِبَالِ بُيُوتاً وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ، وَكَيْفَ اسْتُخْرِجَ مِنْ لُعَابِهَا الشَّمْع وَالعَسَل وَجَعَلَ أَحَدَهُمَا ضِيَاءً وَالآخَرَ شِفَاءً، ثُمَّ لَوْ تَأَمَّلْتَ عَجَائِبَ أَمْرِهَا فِي تَنَاوْلِهَا الأَزْهارَ وَالأَنْوَار وَاحْتِرَازِهَا عَنِ النَّجَاسَاتِ وَالأَقْذَارِ"[3].

وقد أجريت تجارب على النحل مرات عدة في معامل البحث، ووضع أمام النحل أزهار بعض النباتات والأعشاب ذات الخصائص الطبية النافعة وفي جانبها أزهار نباتات عديمة النفع ثمَّ أخرى ضارة أو سامَّة، فكان النحل كله يحط على النوع الأول وحده مهما تغير مكانه أو لونه أو نوعه[4].

قال أبو بكر الرَّازِي:"العسل قوي الإسخان، مولد للصفراء، لا يصلح إلا للشيوخ والمبلغمين، فأما الشباب والمحرورين فلا، إلا على سبيل التداوي به والاضطرار إليه"[5].

ويصف ابن القَيِّم العسل فيقول:"وَهُوَ غِذَاءٌ مَع الأَغْذِيَةِ، وَدَاءٌ مَع الأَدْوِيَةِ، وَشَرَابٌ مَع الأَشْرِبَةِ، وَحلْوٌ مَع الحلو، وَطِلاءٌ مَعَ الأَطْلِيَةِ، وَمُفْرِحٌ مَع المُفْرِحَاتِ. فَمَا خُلِقَ لَنَا شَيْءٌ فِي

([1]) **خ**: كتاب الطلاق, باب لم تحرم ما أحل الله لك, ص(1042), ح(5268) من طريق عَلِيّ بن مُسْهِرٍ, عَنْ هِشَامِ بنِ عُرْوَةَ, عَنْ أَبِيهِ, عَنْ عَائِشَةَ, به.

خ: كتاب الحِيَلِ, بَاب مَا يُكْرَهُ مِنِ احْتِيَالِ المَرْأَةِ مَعَ الزَّوْجِ وَالضَّرَائِرِ, ص(1331), ح(6972), **م**: كتاب الطَّلاقِ, بَاب وُجُوبِ الكَفَارَةِ عَلَى مَنْ حَرَّمَ امْرَأَتَهُ وَلَمْ يَنْوِ الطَّلاقَ,(712/1), (ح(21–(1474), بمثله, **خ**: كتاب الأطعمة, باب الحلواء والعسل, ص(1072),ح(5431) مختصراً, كتاب الأشربة, بَاب الْبَاذَقِ, ح(5599), ص(1102) مختصراً, الكتاب السابق, باب شَرَابِ الحَلْوَى وَالعَسَلِ, ص(1104) , ح(5614) , كتاب الطِّب, باب الدَّوَاءِ بِالْعَسَلِ, ص(1116), ح(5682), مختصراً من طرقٍ عَنْ أَبِي أُسَامَةَ عَنْ هِشَامٍ. به.

([2]) أعلام الحديث(2052/3–2053).

([3]) إحياء علوم الدين(319/4).

([4]) الطب الوقائي في الإسلام, ص198.

([5]) منافع الأغذية ودفع مضارها, ص224–225.

مَعْنَاهُ. أَفْضَلَ مِنْهُ وَلا مِثْلُهُ وَلا قَرِيبٌ مِنْهُ. وَلَمْ يَكُنْ مُعَوَّلُ القُدَمَاءِ إلا عَلَيْهِ، وَأَكْثَرُ كُتُبِ القُدَمَاءِ لا ذِكْرَ فِيهَا لِلسكَّرِ البَتَّة. وَلا يَعْرِفُونَهُ"[1].

وهو يدفع الفضلات المجتمعة في المعدة، ويجلو الأمعاء من التراكمات أثر الأغذية الفاسدة، وهو سهل الهضم؛ لأنه أحادي هضم في بطن النحلة، كما أنه لا يتلف الأسنان كباقي السكريات بل يعالج اللثة وقت التسنين، وقد اكتشف الكيميائي الفرنسي"الن كاياس" كميات من الراديوم في عسل النحل، وهذا العسل المشع يداوي كثيراً من الأورام الخبيثة[2]. وثبت تأثير العسل في وقف تكاثر الأنسجة الشاذ، لاحتوائه على خمائر ومواد كيمياوية يفرزها النحل فيه، كما لوحظ ندرة حدوث السرطانات عند آكلي العسل، فهو المبيد للجراثيم، والموقف لنمو الخلايا السرطانية، التي لا يمكن تحقيقها بالعسل الصناعي[3]. وثبت أيضاً أنه يعالج تصلب الشرايين، والتهاب المفاصل، وعلاج الأمراض الروماتزمية، وعرق النسا، كما يستخدم لتغطية آثار الجروح الناتجة عن العمليات الجراحية وذلك برش الموضع بالعسل[4].

وفي دراسة حديثة عن أثر العسل على إفرازات المعدة من أحماض وأنزيمات، تبين أن العسل يهبط بإفراز حامض الهيدروكلوريك إلى معدله الطبيعي، مما يساعد على التئام قرحة المعدة والاثنى عشر، وكذلك ما قام به العالم البكتريولوجي"ساكيت" الذي راعه أن كثيراً من الأغذية الطبيعية تنقل الأمراض الجرثومية نتيجة لتلوثها، في حين ماتت جميع الجراثيم في وسط العسل[5]، في مدة تتراوح بين عشر ساعات وأربع وعشرين ساعة[6]. وقبل تجارب (د.ساكيت) عرف العرب حقيقة أنَّ العسل قاتل للجراثيم، ولا يمكن لأي جرثومة أن تعيش فيه..ولذلك أطلقوا عليه اسم "الحافظ الأمين"[7].

وكذلك يحتوي العسل على سكريات أحادية هي(الجلوكوز والفركتوز)سهلة الهضم ولامتصاص السريع للحصول على طاقة، كما أن احتواء العسل على مادة الأسيتايل كولينهام وهي مفيدة جداً لتقوية الذاكرة، ويحتوي العسل على الفسفور[8].

([1]) الطب النبوي, ص26.

([2]) انظر: الطب في القرآن والسنة بين تشخيص الداء ومعرفة الدواء, ص72–73.

([3]) انظر: الطب الإسلامي: العقلي– النفسي–الجسمي, ص185–186.

([4]) الصيدلية المحمدية, ص113.

([5]) انظر: الإعجاز العلمي في الإسلام السنة النبوية, ص22.

([6]) الطب الوقائي في الإسلام, ص199.

([7]) مستشفى عسل النحل, التداوي بعسل النحل, ص46–47.

([8]) انظر: نحل العسل فيه شفاء للناس: منتجاته, تركيبها, وفوائدها الطبية, ص140.

المبحث الثاني: التمر:

يعتبر التمر غذاء كاملاً فعَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا أَنَّهَا قَالَتْ لِعُرْوَةَ ابنَ أُخْتِي: إِنْ كُنَّا لَنَنْظُرُ إِلَى الْهِلالِ ثُمَّ الْهِلالِ، ثَلاثَةَ أَهِلَّةٍ فِي شَهْرَيْنِ، وَمَا أُوقِدَتْ فِي أَبْيَاتِ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ نَار، فَقُلْتُ: يَا خَالَةُ! مَا كَانَ يُعِيشُكُمْ[1]؟ قَالَتْ: الأَسْوَدَانِ التَّمْرُ وَالْمَاءُ، إلا أَنَّهُ قَدْ كَانَ لِرَسُولِ اللَّهِ ﷺ جِيرَانٌ مِنْ الأَنْصَارِ، كَانَتْ لَهُمْ مَنَائِحُ[2] ، وَكَانُوا يَمْنَحُونَ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ مِنْ أَلْبَانِهِمْ، فَيَسْقِينَا"[3].

قال ابن الأثير:"أما التَّمْر فأسودُ وَهُوَ الغَالِبُ عَلَى تَمْرِ المَدِينَةِ، فَأُضِيفَ إِلَيْهِ المَاءُ وَنُعِتَ بِنَعْتِهِ إِتبَاعاً. وَالعَرَب تَفْعَل ذَلِكَ فِي الشَّيْئَين يصْطَحِبَان فَيُسَمَّيَانِ مَعاً بِاسْمِ الأَشْهَرِ مِنْهُمَا، كَالقَمَرَيْن، وَالعُمَرَيْن"[4].

ونقل ابن بَطَّال قول المهلب:" فيه الحض على التهادي والمتاحفة ولو باليسير؛ لما فيه من استجلاب المودة، وإذهاب الشحناء، واصطفاء الجيرة، ولما فيه من التعاون على أمر العيشة المقيمة للإرماق، وأيضا فإن الهدية إذا كانت يسيرة فهي أدل على المودة، وأسقط للمئونة، وأسهل على المهدي لإطراح التكليف"[5].

وقال القُرْطُبِيّ:" وأحَادِيثُ هَذَا البَاب كُلُّهَا، وَإِنْ اخْتَلَفَتْ أَلْفَاظُهَا تَدُلُ عَلَى: أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ لَمْ يَكُنْ يُدِيمُ الشَّبَعَ، وَلا التَّرَفُّه فِي العَيْشِ، لا هُوَ وَلا مَنْ حَوَتْهُ بُيُوتُه، وَلا آله. بَلْ كَانُوا يَأْكُلُونَ مَا خَشُنَ مِنَ المَأْكَلِ العَلَق، وَيَقْتَصِرُونَ مِنْهُ عَلَى مَا يَسُدُّ الرَّمَقَ، مُعْرِضِينَ عَنْ مَتَاعِ الدُّنْيَا، مُؤْثِرِينَ مَا يَبْقَى عَلَى مَا يَفْنَى، ثُمَّ لَمْ يَزَلْ كَذَلِكَ حَالُهُمْ مَعْ إِقْبَالِ الدُّنْيَا عَلَيْهِمْ، وَاجْتِمَاعِهَا بِحَذَافِيرِهَا لَدَيْهِمْ إِلَى أَنْ وَصَلُوا إِلَى مَا طَلَبُوا وَظَفَرُوا بِمَا فِيهِ رَغَبُوا"[6].

([1]) هو بفتح العين وكسر الياء المشددة وفي بعض النسخ المعتمدة:"فما كان يقيتكم"[شرح النووي على صحيح مسلم(108/18)].

([2]) قال ابن الأثير:"وَمِنْحَةُ اللَّبَنِ: أَنْ يُعْطِيَهُ نَاقَةً أَوْ شَاةً, يَنْتَفِعُ بِلَبَنِهَا وَيُعِيدُهَا, وَكَذَلِكَ إِذَا أَعْطَاهُ لِيَنْتَفِعَ بِوَبَرِهَا وَصُوفِهَا زَمَاناً ثُمَّ يَرُدَّهَا"[النهاية(364/4)].

([3]) خ كتاب الهِبَة وفَضْلُهَا وَالتَّحْرِيضِ عَلَيْهَا, بَابُ فَضْل الهِبَةِ, ص(486), ح(2567), كتاب الرقاق, باب كَيْفَ كَانَ عَيْشُ النَّبِيِّ ﷺ وَأَصْحَابِهِ وَتَخَلِّيهِمْ مِنَ الدُّنْيَا, ص(1240),ح(6459). م: كتاب الزهد والرفاق, باب, (714/2), ح(28-(2972) من طريق ابن أَبِي حَازِمٍ(عَبْدالْعَزِيز), عَنْ أَبِيهِ(سَلَمَة بن دِينَار), عَنْ يَزِيد بنِ رُومَان, عَنْ عُرْوَةَ, عَنْ عَائِشَةَ به.

([4]) النهاية(419/2).

([5]) شرح صحيح البخاري(85/7).

([6]) المُفْهِم لِمَا أَشْكَلَ مِنْ تَلْخِيصِ كتاب مسلم(128/7-129).

وتعتبر العجوة وقاية من السم والسحر فعَنْ عَامِرِ بنِ سَعْدٍ، عَنْ أَبِيهِ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ:"**مَنْ تَصَبَّحَ[1]كُلَّ يَوْمٍ سَبْعَ تَمَرَاتٍ عَجْوَةً لَمْ يَضُرَّهُ فِي ذَلِكَ الْيَوْمِ سُمٌّ وَلا سِحْرٌ**"[2].

قال الخَطَّابِيُّ:"وَكَوْنـهَا عُوذَةٌ مِنَ السُّمِّ وَالسِّحْرِ إِنَّمَا هُوَ مِنْ طَرِيقِ التَّبَرُّكِ لِدَعْوَةٍ سَبَقَتْ النَّبِيِّ ﷺ فِيهَا، لا لأنَّ مِنْ طَبْعِ التَّمْرِ أَنْ يَصْنَعَ شَيْئاً مِنْ ذَلِكَ وَالله أَعْلَم"[3].

قَالَ المَازْرِي[4]:"هَذَا مِمَا لا يُعْقَلُ مَعْنَاهُ فِي طَرِيقَةِ عِلْمِ الطِّبِّ... وَلَعَلَّ ذَلِكَ كَانَ لأَهْلِ زَمَانِهِ ﷺ خَاصَّةً أَوْ لأَكْثَرِهِمْ إِذَا لَمْ يَثْبُتْ عِنْدِي اسْتِمْرَار وُقُوعِ الشِّفَاء بِذَلِكَ فِي زَمَنِنَا غَالِباً وَإِنْ وُجِدَ ذَلِكَ فِي زَمَانِنَا فِي أَكْثَرِ النَّاس حَمَلَ عَلَى أَنَّهُ أَرَادَ وَصْفَ غَالِبِ الحَال"[5].

قَالَ النَّوَوِيُّ:"فِي هَذِهِ الأَحَادِيث فَضِيلَة تَمْرِ المَدِينَةِ وَعَجْوَتِهَا، وَفَضِيلَةُ التَّصَبُّحِ بِسَبْعِ تَمَرَاتٍ مِنْهُ، وَتَخْصِيصِ عَجْوَةِ المَدِينَةِ دُونَ غَيْرِهَا، وَعَدَدُ السَّبْعِ مِنَ الأُمُورِ الَّتِي عَلِمَهَا الشَّارِعُ وَلا نَعْلَمُ نَحْنُ حِكْمَتَهَا، فَيَجِبُ الإِيمَانُ بِهَا، وَاعْتِقَادِ فَضْلِهَا وَالحِكْمَةُ فِيهَا، وَهَذَا كَأَعْدَادِ الصَّلَوَاتِ، وَنُصُبِ الزَّكَاةِ وَغَيْرِهَا فَهَذَا هُوَ الصَّوَابُ فِي هَذَا الحَدِيث"[6].

قَالَ القَاضِي عِيَاض:"تَخْصِيصَهُ ﷺ ذَلِكَ بِعَجْوَةِ العَالِيَةَ وَبِمَا بَيْنَ لابَتَيْ المَدِينَةِ يَرْفَعُ هَذَا الإِشْكَال، وَيكُون خُصُوصاً لَهَا، كَمَا وُجِدَ الشِّفَاء لِبَعْضِ الأَدْوَاءِ الَّتِي تَكُونُ فِي بَعْضِ البِلادِ دُونَ ذَلِكَ الجِنْسِ فِي غَيْرِهِ، لِتَأْثِيرٍ يَكُونُ فِي ذَلِكَ مِنَ الأَرْضِ أَوْ الهَوَاءِ"[7].

وقال القُرْطُبِيّ:"ظاهر الحديث خصوصية عجوة المدينة بدفع السم وإبطال السحر، والمطلق منها محمول على المقيد... وهذا خاص بعجوة المدينة... ثم قال: إما أن يكون هذا خاص بزمان نطقه ﷺ، أو في كل زمان، ويرفع هذا الاحتمال التجربة المتكررة، فمن جرب

([1]) وفي روايةٍ للبُخَارِيُّ:" مَنْ اصْطَبَحَ"[انظر: ح(5768), ص(1130),ح(5779), ص(1131), يَعْنِي أَكْلَهَا صَبَاحاً قَبْلَ أَنْ يَطْعَمَ شَيْئاً [أعلام الحديث:2054/3].

([2]) سبق تخريج الحديث, انظر: ص(97).

([3]) أعلام الحديث(2054/3).

(4) هو محمد بن علي بن عمر, أبو عبدالله التميمي المازري الفقيه المالكي المحدث, أحد الأعلام المشار إليهم في حفظ الحديث والكلام عليه, شرح صحيح مسلم شرحاً جيداً سماه"كتاب المعلم بفوائد مسلم" وعليه بنى القاضي عياض كتاب "الإكمال", وله كتاب"إيضاح المحصول في برهان الأصول", وتوفي في الثامن عشر من شهر ربيع الأول سنة ست وثلاثين وخمسمائة. والمازري: بفتح الميم وبعدها ألف ثم زاي مفتوحة وقد تكسر أيضاً ثم راء هذه النسبة إلى مارز, وهي بُليدة بجزيرة صقلية[وفيات الأعيان(285/4)].

([5]) المعلم بفوائد مسلم(121/4).

([6]) شرح النووي على صحيح مسلم(3/14).

([7]) إكمال المعلم بفوائد مسلم(541/6).

ذلك فصح معه عرف أنه مستمر، وإلا فهو مخصوص بذلك الزمان، وأما تخصيصه بسبع تمرات في معرض التداوي فذلك لخاصية لا يعلمها إلا الله، أو من أطلعه على ذلك[1].

وَذَكَرَ ابْنُ القَيِّم أَنَّ عَجْوَةَ المَدِينَة مِنْ أَنْفَع تَمْرِ الحِجَازِ عَلَى الإِطْلاقِ، وَهُوَ صِنْفٌ كَرِيمٌ مُلَزَّزٌ، مَتِينُ الجِسْمِ وَالقُوَةِ، مِنْ أَلْيَنِ التَّمْرِ وَأَطْيَبِهِ وَأَلَذِّه"[2]. وَقَالَ فِي مَوْضِعٍ آخَر: " وَهُوَ مِنْ أَكْثَرِ الثِّمَارِ تَغْذِيَةً لِلْبَدَنِ، بِمَا فِيهِ مِنَ الجَوْهَرِ الحَارِّ الرَّطِبِ. وَأَكْلُهُ عَلَى الرِّيقِ يَقْتُلُ الدُّودَ؛ فَإِنَّهُ فِيهِ قُوَةٌ تِرْيَاقِيَّةٌ ، فَإِذَا أُدِيمَ اسْتِعْمَالُهُ عَلَى الرِّيقِ جَفَّفَ مَادَةَ الدُّودِ وَأَضْعَفَهُ وَقَلَّلَهُ أَوْ قَتَلَهُ، وَهُوَ فَاكِهَةٌ وَغِذَاءٌ وَدَوَاءٌ وَشَرَابٌ وَحَلْوَى"[3] .

وبَيَّنَ ابْنَ حَجَرٍ أَنَّ المُرَادَ مِنْ قَوْلِهِ[4]هُوَ: " نَوْعٌ خَاصٌ مِنَ السُّمِّ وَهُوَ مَا يَنْشَأُ عَنْ الدِّيدَانِ الَّتِي فِي البَطْنِ لا كُلّ السُّمُومِ؛ لَكِنَّ سِيَاقَ الخَبَرِ يَقْتَضِي التَّعْمِيمِ؛ لأَنَّهُ نَكِرَةٌ فِي سِيَاقِ النَّفْي"[5].

وفي دراسة قامت بها الجمعية البريطانية عن مدى تأثير التمر على الوقاية من السم والسحر، حيث قام أعضاء الفريق بدراسة خط الطيف الذي يجدونه في الجسم بعد هضم سبع تمرات، فوجدوا أنه يعطي خط طيف أزرق يستمر12 ساعة، وقالوا إن العين هي التي تُسحر. فالسحر لايغير طبيعة الأشياء، وإنما يسحر العين. والقدرة السحرية في العين لايبطلها امتصاص كل ألوان الطيف ما عدا اللون الأزرق، هو الذي يبطلها. فمن تصبح بسبع تمرات كل يوم ينتج عنها خط طيف أزرق اللون، يبطل القدرة السحرية في العين، ويقيه من السحر، ويقيه من الحسد أيضاً[6].

هذا وأثبتت دراسة أن منقوع تمر العجوة يساهم في علاج التسمم والتليف الرئوي الناتج عن استنشاق وقود السيارات[7].

([1]) انظر: المُفْهِم لِمَا أَشْكَلَ مِنْ تَلْخِيصِ كتاب مسلم(321/5–322).

([2]) الطب النبوي, ص(263).

([3]) الطب النبوي, ص(225).

([4]) الضمير يعود على ابن القيم في كلامه السابق.

([5]) فتح الباري(279/10).

([6]) انظر: موسوعة الإعجاز العلمي في الحديث النبوي(123/5).

([7]) انظر: العلاج النبوي بتمر العجوة في حالات التسمم والتليف الرئوي بالجازولين(126/2).

والتركيب الكيميائي والغذائي في سبع تمرات(مائة جرام) هي كالآتي[1]:

1) سكريات نحو 75جراماً: وهي بأنواع عديدة من السكاكر منها الجلوكوز والفركتوز والسكرور، والجالاكتور، والزيلوز.
2) ألياف سليولوزية: 4جرامات.
3) ماء: 22.5جرام.
4) البروتين: 2.5 جرام. ويحتوي التمر على أهم سبعة أحماض أمينية وهي: الليسين، الفالين، الليوسين، الأرجينين، الثريونين، الأيزوليوسين، التربتوفان. وفي النصف الثاني من القرن العشرين اكتشف العلماء أحماضاً أمينية أخرى في التمر لعل من أهمها الجلوتاثيون وهو مضاد للأكسدة.
5) الدهون: نحو 2.5جرام.
6) الفيتامينات: فيتامين أ 60 وحدة دولية، فيتامين $ب_1$ 0.08 ملي جرام، فيتامين $ب_2$ 0.05 ملي جرام، فيتامين ج 0.7–2.6 ملي جرام.
7) المعادن: التمر مصدر غني بالأملاح المعدنية وهي من أهم عناصر غذاء الجسم وهي بوتاسيوم79 ملي جرام، ونحاس21 ملي جرام، وكبريت65 مللي جرام، وحديد 5ملي جرام، وماغنيسيوم65 ملي جرام، وكالسيوم65 ملي جرام، وفسفور72 ملي جرام، ومنجنيز2 ملي جرام.

وكل مائة جرام(سبع تمرات) تعطي نحو أكثر من 350سُعرة حرارية. والتمر غذاء شبه كامل، ويحتفظ بكل خواصه الغذائية بدرجة كبيرة، لمدة عام، حتى يأتي المحصول الجديد، فالتمر رزق دائم لا ينقطع من الله تعالى للإنسان.

([1]) نقلاً عن موسوعة الإعجاز العلمي في الحديث النبوي(118/5).

وكذلك تعتبر العجوة ترياقاً لإخراج السموم من الجسم، فعَنْ عَائِشَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ:"**إِنَّ فِي عَجْوَةِ الْعَالِيَةِ**[1] **شِفَاءً، أَوْ إِنَّهَا تِرْيَاقٌ أَوَّلَ الْبُكْرَةِ**"[2].

قال القاضي عِيَاض:"**(والعالية):** ما كان من الحوائط والقرى والعمائر في جهة المدينة العليا مما يلي نجد، والسافلة من الجهة الأخرى مما يلي تهامة، وأدنى العالية ثلاثة أميال، وأبعدها ثمانية أميال من المدينة"[3].

ويفسر صَفِيُّ الرَّحْمَنِ المُبَارَكْفُورِيُّ العالية بقوله:"هي االقرى التي في جهة علو المدينة، وهي جهة جنوب شرق المدينة، أما شمال غربها فهي السافلة"[4].

قال القُرْطُبِيّ:"الترياق: دواء مركَّب معلوم، ينفعُ من السُّموم، ويُقال عليه: دِرياق، وطِرياق، وتِرياق"[5].

وقال صَفِيُّ الرَّحْمَنِ المُبَارَكْفُورِيُّ:"واستدل بهذا الحديث أنها لا تختص بعجوة المدينة وتمرها، بل تعم جميع البلاد، والله أعلم"[6].

ويقول عبدالرحيم مَارْدِينِي:"والسر في ذلك أن عصارة التمر تذهب إلى الكبد فتعمل فيه عمل المضاد الحيوي في إبطال المركبات السامة"[7].

([1]) العَالِيَةُ: تأنيث العالي, رجلٌ عالٍ وامرأةٌ عالية, والعالية: اسم لكل ما كان من جهة نجدٍ من المدينة من قراها وعمايرها إلى تهامة فهي عالية, وما كان دون ذلك من جهة تهامة فهي السافلة[معجم البلدان(71/4).

([2]) **م**: كتاب الأشربة, باب فَضْلِ تَمْرِ المَدِينَةِ,(300/2), ح(156-(2048) عن يَحْيَى بن يَحْيَى, وَيَحْيَى بْن أَيُّوبَ, وَابْن حُجْرٍ(علي), ثلاثتهم عن إِسْمَاعِيل بن جَعْفَرٍ, عَنْ شَرِيكٍ بن أَبِي نَمِرٍ, عَنْ عَبْدِاللَّهِ بنِ أَبِي عَتِيقٍ, عَنْ عَائِشَةَ, به.

([3]) إكمال المعلم بفوائد مسلم(531/6).

([4]) منة المنعم في شرح صحيح مسلم(372/3).

([5]) المُفْهِم لِمَا أَشْكَلَ مِنْ تَلْخِيصِ كتاب مسلم(323/5).

([6]) منة المنعم في شرح صحيح مسلم(372/3).

([7]) موسوعة الإعجاز العلمي في الحديث النبوي الشريف, ص(145).

ويستحب إفطار الصائم على رطبات، فعَنْ أَنَسِ بنِ مَالِكٍ، قَالَ:"كَانَ النَّبِيُّ ﷺ يُفْطِرُ عَلَى رُطَبَاتٍ قَبْلَ أَنْ يُصَلِّيَ فَإِنْ لَمْ يَكُنْ رُطَبَاتٌ، فَتَمَرَاتٌ، فَإِنْ لَمْ يَكُنْ تَمَرَاتٌ حَسَا حَسَوَاتٍ[1]مِنْ مَاءٍ"[2].

وَذَكَرَ ابْنُ العَرَبِيّ فَائِدَتَانِ الأُولَى: لِمَا فِي التَّمْرِ مِنَ البَرَكَةِ، وَأَنَّهَا أَفْضَلُ المطْعُومَاتِ فَتَعْقُبُ لَيْلاً أَفْضَلُ العِبَادَاتِ فِي النَّهَارِ، وَالمَاء أَفْضَلُ المَشْرُوبَاتِ فَيَكُونُ بَدَلُهَا.الثَّانِيَةُ: إِفْطَارِهِ ﷺ قَبْلَ أَنْ يُصَلِي عَلَى شَيْءٍ يَسِيرٍ حَتَى لا يَنْشَغِلَ عَنْ الصَلاةِ[3].

وقال ابن القَيِّم:"وَفِي فِطْرِ النَّبِيّ ﷺ عَلَى التَّمْرِ أَوْ المَاءِ تَدْبِيرٌ لَطِيفٌ جِدًا، فَإِنَّ الصَّوْمَ يخْلِي المِعْدَةِ مِنَ الغِذَاءِ: فَلا تَجِدُ الكَبِدُ فِيهَا مَا تَجْذِبُهُ وَتُرْسِلُهُ إِلَى القُوَى وَالأَعْضَاءِ، وَالحُلْوُ أَسْرَعُ شَيْءٍ وُصُولاً إِلَى الكَبِدِ، وَأَحَبَّهُ إِلَيْهَا، وَلاسيَّمَا إِنْ كَانَ رَطْبًا فَيَشْتَدُّ قُبُولُهَا لَهُ فَتَنْتَفِعُ بِهِ هِيَ وَالقُوَى، فَإِنْ لَمْ يَكُنْ فَحَسَوَاتُ المَاءِ تُطْفِئُ لَهِيبَ المِعْدَةِ وَحَرَارَةَ الصَّوْمِ، فَتنبِّهُ بَعْدَ الطَّعَامِ، وَتَأْخُذُهُ بِشَهْوَةٍ"[4].

وجاء في زاد المعاد:"هَذَا مِنْ كَمَالِ شَفَقَتِهِ عَلَى أُمَتِهِ وَنُصْحِهِمْ، فَإِنَّ إِعْطَاء الطَّبِيعَةِ الشَّيْء الحُلْوِ مَعَ خُلُوِّ المِعْدَةِ، أَدْعَى إِلَى قبُولِهِ وَانْتِفَاعُ القُوى بِهِ"[5].

([1]) الحُسْوة بالضم: الجَرْعَةُ مِنَ الشَّرَابِ بِقَدْرِ مَا يُحْسَى مَرَّةً وَاحِدَةً. وَالحَسْوةُ بِالفَتْحِ: المَرَّةُ[النهاية(387/1)], قالت الباحثة: فيها وجهان الأول: بضم الحاء المهملة وهي الجرعة, الثاني: وبفتح الحاء المهملة وهي المرة وكلاهما صحيح.

([2]) **حم**: (110/20)ح(12676). **د**: كتاب الصوم, باب ما يفطر عليه, ص(359), ح(2356), **قط**:(155/3), ح(2278), **ك**: كتاب الصيام, باب الإفطار قبل الصلاة,(432/1), **هق.ك**: كتاب الصيام, باب ما يفطر عليه, (239/4), **هق.ص**: (111/2), ح(1388) من طريق أحمد بن حنبل, عَنْ عَبْدالرَّزَّاقِ, عَنْ جَعْفَر بن سُلَيْمَان, عَنْ ثَابِتٍ(ابن أسلم), عَنْ أَنَسٍ, به.

ت: كتاب الصوم, باب ما جاء ما يستحب عليه الإفطار, ص(174), ح(695), **بغ**: كتاب الصيام, باب ما يستحب أن يفطر عليه, (266/6),ح(1742), عَنْ مُحَمَّد بن رَافِعٍ.

قط: (155/3)ح(2278), مِن طَرِيقِ مُهَنَّا بن يَحْيَى. كلاهما (مُحَمَّد, مُهَنَّا) عَنْ عَبْدالرَّزَّاقِ به.

قَالَ أَبُو عِيسَى:"هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ غَرِيبٌ" ص(174),ح(695), وقال الدارقطني:"هَذَا إِسْنَادٌ صَحِيحٌ"[(155/3), ح(2277)], وقال الحاكم:"صحيح على شرط مسلم"[**ك**:(432/1)]. وقال الأرناؤوط:"إسناده صحيح على شرط مسلم"[انظر حاشية **حم**: (110/20)].

قلت: الحديث إسناده صحيح, وما قيل بشأن جَعْفَر بن سُلَيْمَانَ في تَشَيُّعِهِ يُرَدُّ؛ لأنه لم يكن داعية إلى بدعته في هذا الحديث. قال الذهبي عنه:"ثقة فيه شيء مع كثرة علومه, قيل كان أمياً, وهو من زُهَّادِ الشيعة[الكاشف (294/1). وقال ابن حجر:"صدوق زاهد؛ لكنه كان يتشيع"[تقريب التهذيب, ص140].

([3]) انظر: عارضة الأحوذي(215/3–216).

([4]) الطب النبوي, ص241.

([5])(48/2).

وَقَالَ الإِمَامُ مُحَمَّد يَحْيَى الكَانْدَهْلَوِيّ فِي كِتَابِهِ[1]:"فِيهِ إِشَارَةٌ إِلَى تَقْلِيلِ مَا يُؤْكَلُ حِينَئِذٍ مُسَارَعَةً إِلَى أَدَاءِ الصَّلاةِ، وَإِنَّمَا نُدِبَ الأَكْلُ مَا قَبْلَهَا لَئِلا يَبْقَى قَلْبَهُ مَشْغُولاً بِالطَّعَامِ فَلا يَبْقَى لَهُ فِي الصَّلاةِ طَمَأْنِينَة وَفَرَاغ لَهَا".

وَقَالَ الشَّيْخُ مَحْمُود خَطَّاب السُبْكِي[2]:"فِيهِ اسْتِحْبَابُ فَطْرِ الصَائِمِ عَلَى وَاحِدٍ مِنْ هَذِهِ الأَشْيَاءِ عَلَى التَّرْتِيبِ"[3].

وفي هذا دليل على سبق الإسلام للعلم الحديث في إرشاد العباد، فصائم يكون محتاجاً إلى طاقة سريعة ومواد سهلة الهضم والامتصاص والتمثيل والوصول السريع إلى الدم والخلايا[4].

والتمر كغذاء مهم للمرأة الحامل أثناء ولادتها، قال تعالى:﴿**وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا**﴾[مريم:25]

وهو أساس الولادة الميسرة، حيث إن في الرطب مادةً تعين على انزلاق بقايا الطعام في الأمعاء الغليظة، وهي مادةٌ منظفةٌ ولينةٌ، لذا ينصح الطبيب المرأة التي على وشك أن تضع حملها أن تكون أمعاؤها خالية من كل شيءٍ؛ لئلا يعيق امتلاء الأمعاء خروج الجنين من الرحم، وذلك بتناول التمر؛ لاحتوائه على مادة ملينة.، ومنظفة للأمعاء، ولاسيما الغليظة. وهناك سبب آخر، حيث إن الطَّلْقَ عمليةٌ مُجْهِدَةٌ، فالقلب أحياناً تزيد ضرباته من مائة ضربة في الدقيقة، أو ثمانين ضربةً في الدقيقة إلى مائة وثمانين ضربة في الدقيقة، ليواجه هذه التقلصات العنيفة، فالقلب يحتاج إلى غذاءٍ، والحركات العضليةُ تحتاجُ إلى غذاءٍ، لذلك فالتمر لا يستغرق انتقاله أكثر من عشر دقائق من الفم إلى الدم مباشرةً، فهو أسهل مادة للهضم، ولتحولها من غذاءٍ إلى طاقةٍ[5].

وكذلك الأمر بالنسبة للمواليد فقد كان الرسول ﷺ يحنك المواليد بالتمر فعَنْ عَائِشَةَ زَوْجِ النَّبِيِّ ﷺ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ كَانَ يُؤْتَى بِالصِّبْيَانِ فَيُبَرِّكُ عَلَيْهِمْ وَيُحَنِّكُهُمْ..[6].

([1]) الكَوْكَبُ الدّرِيّ عَلَى جَامِعِ التِّرْمِذِيّ(40/2).

(2) هو محمود بن محمد بن أحمد بن خطاب السُّبْكي, أبو محمد, فقيه مالكي أزهري, من مؤلفاته:"شرح سنن أبي داود"و" الدين الخالص", توفي سنة اثنين وخمسين وثلاثمائة وألف للهجرة[انظر: الأعلام(186/7)].

([3]) المَنْهَلُ العَذْبُ المَوْرُودُ شَرْحِ سُنَنِ الإِمَامِ أَبِي دَاودَ(79/10–80).

([4]) انظر: إعجاز النبات في القرآن الكريم, ص91.

([5]) انظر: موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة: آيات الله في الأفاق, ص258–259.

([6]) **م**: كتاب الطهارة, باب حُكْمِ بَوْلِ الطِّفْلِ الرضَّيعِ وَكَيْفِيَّةِ غَسْلِهِ, ص(154), ح(101–(286) مِنْ طَرِيقِ هِشَام, عَنْ أَبِيهِ, عَنْ عَائِشَةَ, به.

وحث النبي ﷺ على ادخار بعض الأقوات، فعَنْ عَائِشَةَ أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ قَالَ:"**لا يَجُوعُ أَهْلُ بَيْتٍ عِنْدَهُمْ التَّمْرُ**" [1].

قال القُرْطُبِيّ:"وَهَذَا إِنَّمَا عَنَى بِهِ النَّبِي ﷺ المدينة، وَمَنْ كَانَ عَلَى حَالِهِمْ، مِمَنْ غَالِب قُوتِهِمْ: التَّمْرُ، وَذَلِكَ: أَنَّهُ إِذَا خَلا البَيْتُ عَنْ غَالِبِ القُوتِ فِي ذَلِكَ المَوْضِعِ كَانَ عَنْ غَيْرِ الغَالِبِ أَخْلَى، فَيَجُوع أَهْلَهُ؛ إِذْ لا يَجِدُونَ شَيْئاً. وَيصْدِقُ هَذَا القَوْلُ عَلَى كُلِّ بَلَدٍ لَيْسَ فِيهِ إلا صِنْفٌ وَاحِد، أَوْ يَكُونَ الغَالِبُ فِيهِ صِنْفاً وَاحِداً، فَيُقَالُ عَلَى بَلَدٍ لَيْسَ فِيهِ إلا البَرُّ: بَيْتٌ لابُرَّ فِيهِ جِيَاعٌ أَهْلُهُ. وَيُفِيدُ هَذَا التَّنْبِيه عَلَى مَصْلَحَةِ تَحْصِيلِ القُوتِ، وَادِّخَارِهِ؛ فَإِنَّهُ أَسْكَنُ لِلْنَّفَسِ غَالِباً، وَأَبْعَدُ عَنِ التَّشْوِيشِ"[2].

وذكر الدَّهْلَوِي أنَّ في ذلك:"مِنْ تَدْبِيرِ المَنْزِلِ أَنْ يَدَّخِرَ فِي بَيْتِهِ شَيْئاً تَافِهاً يَجِدَهُ رَخِيصاً فِي السُّوقِ، كَالتَّمْرِ فِي المَدِينَةِ وَأُصُولِ الجزر وَنَحْوِهَا فِي سَوَادِ بِلادِنَا، فَإِنْ وَجَدَ طَعَاماً يَشْتَهِيهِ فَبِهَا، وَإِلا كَانَ الَّذِي عِنْدَهُ كفَافاً لَهُمْ وَسِتْراً، فَإِنْ لَمْ يَفْعَلُوا ذَلِكَ كَانُواْ عَلَى شَرَفِ الجُوعِ، وَكذَلِكَ حَالُ الإِدَامِ"[3].

وقَال الطِّيبِي فِي شَرْحِهِ[4]:" وَيُمْكِنُ أَنْ يُحْمَلَ عَلَى الحَثِّ عَلَى القَنَاعَةِ فِي بِلادٍ يَكْثُرُ فِيهِ التَّمْرُ، يَعْنِي بَيْتٌ فِيهِ تَمْرٌ وَقَنَعُوا بِهِ لا يَجُوعُ أَهْلُهُ، وَإِنَّمَا الجَائِعُ مَنْ لَيْسَ عِنْدَهُ تَمْرٌ، وَيَنْصُرُهُ الحَدِيث:"كَانَ يَأْتِي عَلَيْنَا الشَّهْرُ مَا نُوقِدُ فِيهِ نَارًا إِنَّمَا هُوَ التَّمْرُ وَالْمَاءُ".

وقال القَارِي في شرح المشكاة[5]:"قِيلَ: أَرَادَ بِهِ أَهْلَ المَدِينَةِ، وَمَنْ كَانَ قُوتُهُمُ التَّمَرَ، أَوْ المُرَادَ بِهِ تَعْظِيمَ شَأْنِ التَّمْرِ".

وقال ابن القَيِّم:"وَهُوَ مِنْ أَكْثَرِ الثِّمَارِ تَغْذِيَةً لِلْبَدَنِ، بِمَا فِيهِ مِنْ الجَوْهَرِ الحَارِ الرَّطِبِ، وَأَكْلَهُ عَلَى الرِّيقِ يَقْتُلُ الدُّودَ، فَإِنَّهُ مَعَ حَرَارَتِهِ فِيهِ قُوَةٌ تِرْيَاقِيَّة؛ فَإِذَا أُدِيمَ اسْتِعْمَالُهُ عَلَى الرِّيقِ جَفَّفَ مَادَةَ الدُّودِ وَأَضْعَفَهُ، وَقَلَّلَهُ أَوْ قَتَلَهُ، وَهُوَ فَاكِهَةٌ وَغِذَاءٌ وَدَوَاءٌ وَشَرَابٌ وَحَلْوَى"[6].

([1]) **م:** كتاب الأشربة, باب فِي اَدِّخَارِ التَّمْرِ وَنَحْوِهِ مِنَ الأَقْوَاتِ لِلْعِيَالِ, (299/2),ح(152–(2046) عن عَبْداللَّهِ بن عَبْدِالرَّحْمَنِ الدَّارِمِيّ, عَنْ يَحْيَى بن حَسَّانَ, عَنْ سُلَيْمَان بن بِلالٍ, عَنْ هِشَامِ بنِ عُرْوَةَ, عَنْ أَبِيهِ, عَنْ عَائِشَةَ, به.

([2]) المُفْهِم لِمَا أَشْكَلَ مِنْ تَلْخِيصِ كتاب مسلم(320/5)

([3]) حجة الله البالغة(289/2).

([4]) شرح الطِّيبي(2847/9).

([5]) مرقاة المفاتيح(103/8).

([6]) الطب النبوي, ص225.

وجاء في الطب الحديث أن القيمة الغذائية في التمر تعادل بعض أنواع اللحوم، وثلاثة أمثال ما للسمك من قيمة غذائية، كما أنه مفيد في حالات فقر الدم وبعض الأمراض الصدرية[1].

وأثبتت الدراسات الحديثة ندرة حدوث سرطان القولون في المجتمعات التي تتناول غذاءً غنياً بالألياف مثل التمر، واكتشفت أن بعض الألياف قادرة على امتصاص المواد المسببة للسرطان والناجمة عن التخمرات الجرثومية في القولون[2].

سبحان الله حتى قشرة التمر لها فوائد، فهي غنية بالفلافونويدات التي اكتسبت أهمية كبيرة في السنوات الأخيرة كمضادات للأكسدة، حيث تعمل كمنشط ومحفز للقلب حتى في وجود كميات قليلة منها، وتقوي جدران الأوعية الدموية الشعرية وتمنع نفاذيتها ونزيفها، كما أنها تعمل كمضادات للفطريات والبكتيريا والفيروسات، وكمواد مانعة للسرطان[3].

ويعد البلح مصدراً غنياً بالحديد والكالسيوم ويحتوي على الألياف التي تقوي عضلات المعدة وتساعد على التخلص من سوء الهضم والإمساك، وهوغني بفتامين(A) و(B) وبالبروتينات والأحماض التي تفيد صحة الجسم، وهو غني بعنصر الفسفور ولذلك فهو عنصر أساسي في نمو خلايا المخ والأعصاب والجهاز الهضمي. وللبلح دور مهم في عمل وظائف الكليتين، كما أنه يعالج حالات فقر الدم في الأطفال[4].

تبين للعلماء أن البلح يحتوي على هرمون يسمى"بيتوسين" له خاصية في تنظيم الطلق عند السيدات الحوامل استعداداً للولادة، فهو منظم طبيعي ومنبه لانقباضات عضلات الرحم، ومن الملاحظ أن هذا الهرمون يستطيع إحماء الطلق البارد، وفي نفس الوقت يستطيع تخفيف حدة الطلق الحامي الشديد، فهو ينظم انقباضات الرحم أثناء الطلق حسب حاجة الحامل[5].

وحديثاً يعتبر البلح واقي من مرض خطير هو مرض السرطان، وكذلك من أمراض الشيخوخة، ويعالج فقر الدم، ويؤخذ في حالات النقاهة[6].

حتى النوى استفاد منه النبيﷺ وأصحابه حينما نفدت أزوادهم فعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ: كُنَّا مَعَ النَّبِيِّ ﷺ فِي مَسِيرٍ، قَالَ: فَنَفِدَتْ أَزْوَادُ الْقَوْمِ. قَالَ: حَتَّى هَمَّ بِنَحْرِ بَعْضِ حَمَائِلِهِمْ. قَالَ: فَقَالَ عُمَرُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ! لَوْ جَمَعْتَ مَا بَقِيَ مِنْ أَزْوَادِ الْقَوْمِ، فَدَعَوْتَ اللَّهَ عَلَيْهَا. قَالَ: فَفَعَلَ. قَالَ:

---

(1) موسوعة صحة الإنسان والعلم الحديث(32/3).

(2) موسوعة الإعجاز العلمي في الحديث النبوي(119/5).

(3) إعجاز التمر في الشفاء والوقاية من المكروبات الضارة والممرضة, (172/1).

(4) موسوعة صحة الإنسان والعلم الحديث(32/2).

(5) انظر: التداوي بالفاكهة لجميع الأمراض, ص59.

(6) انظر: المَرْجِعُ في التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية, ص25.

فَجَاءَ ذُو الْبُرِّ بِبُرِّهِ، وَذُو التَّمْرِ بِتَمْرِهِ. قَالَ:(وَقَالَ مُجَاهِدٌ: وَذُو النَّوَاةِ بِنَوَاهُ) قُلْتُ: وَمَا كَانُوا يَصْنَعُونَ بِالنَّوَى؟ قَالَ: كَانُوا يَمُصُّونَهُ وَيَشْرَبُونَ عَلَيْهِ الْمَاءَ. قَالَ: فَدَعَا عَلَيْهَا، حَتَّى مَلأَ الْقَوْمُ أَزْوِدَتَهُمْ. قَالَ: فَقَالَ عِنْدَ ذَلِكَ:"**أَشْهَدُ أَنْ لا إِلَهَ إِلا اللَّهُ، وَأَنِّي رَسُولُ اللَّهِ. لا يَلْقَى اللَّهَ بِهِمَا عَبْدٌ، غَيْرَ شَاكٍّ فِيهِمَا إِلا دَخَلَ الْجَنَّةَ**"[1].

وعَنْ جَابِرٍ قَالَ:"بَعَثَنَا رَسُولُ اللَّهِ ﷺ وَأَمَّرَ عَلَيْنَا أَبَا عُبَيْدَةَ، نَتَلَقَّى عِيرًا لِقُرَيْشٍ، وَزَوَّدَنَا جِرَابًا مِنْ تَمْرٍ لَمْ يَجِدْ لَنَا غَيْرَهُ، فَكَانَ أَبُو عُبَيْدَةَ يُعْطِينَا تَمْرَةً تَمْرَةً. قَالَ: فَقُلْتُ: كَيْفَ كُنْتُمْ تَصْنَعُونَ بِهَا؟ قَالَ: نَمَصُّهَا كَمَا يَمَصُّ الصَّبِيُّ، ثُمَّ نَشْرَبُ عَلَيْهَا مِنْ الْمَاءِ، فَتَكْفِينَا يَوْمَنَا إِلَى اللَّيْلِ. وَكُنَّا نَضْرِبُ بِعِصِيِّنَا الْخَبَطَ[2]، ثُمَّ نَبُلُّهُ بِالْمَاءِ فَنَأْكُلُهُ...[3]

وتكمن القيمة الغذائية للنوى في أنه: يحتوي النوى على 8%من وزنه زيتاً نباتياً جيداً، وما تبقى من النوى يحتوي على النشويات، وبروتينات، وأملاح. كما يصلح أن يكون علفاً للماشية[4]. وتبين من الدراسات والأبحاث العلمية أن نوى البلح بجانب الاستفادة منه كوقود بدلاً من الفحم يمكن استعمال رماده في تنظيف الأسنان وتسكين أوجاعها[5]

([1]) **م**: كتاب الإيمان, باب الدَّلِيل عَلَى أَنَّ مَنْ مَاتَ عَلَى التَّوْحِيدِ دخَلَ الجَنَّةَ قَطْعاً, ص(40–41), ح(44–(27) مِنْ طَرِيقِ طَلْحَةَ بنِ مُصَرِّفٍ, عَنْ أَبِي صَالِحٍ(ذكوان), عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ, به.

([2]) الخبط: ضَرِبُ الشَّجَرِ بِالعَصَا لِيَتَنَاثَرَ وَرَقُهَا, وَاسْم الوَرَقِ السَّاقِطِ خَبَطَ بَالتحْرِيكِ, فَعَلٌ بِمَعْنَى مَفْعُول, وَهُوَ مِنْ عَلَفِ الإِبْلِ[النهاية(7/2)].

([3]) **م**: كتاب الصيد والذبائح وما يؤكل من الحيوان, باب إِبَاحَةِ مَيْتَاتِ البَحْرِ, (243/2), ح(17–(1935) من طريق أَبي خَيْثَمَةَ(زُهَيْر بن مُعَاوِيَة), عَنْ أَبِي الزُّبَيْرِ, عَنْ جَابِرٍ, به.

([4]) انظر: موسوعة الإعجاز العلمي في الحديث النبوي(118/5).

([5]) التداوي بالفاكهة لجميع الأمراض, ص60.

المبحث الثالث: اللبن:

قال تعالى:﴿**وَإِنَّ لَكُمْ فِي الأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ* وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ**﴾ ﴿النحل:66﴾.

يعتبر اللبن غذاء كاملاً، روى الترمذي في سننه عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ، قَالَ: دَخَلْتُ مَعَ رَسُولِ اللَّهِﷺأَنَا وَخَالِدُ بْنُ الْوَلِيدِ عَلَى مَيْمُونَةَ فَجَاءَتْنَا بِإِنَاءٍ فِيهِ لَبَنٌ فَشَرِبَ رَسُولُ اللَّهِﷺ وَأَنَا عَلَى يَمِينِهِ وَخَالِدٌ عَلَى شِمَالِهِ، فَقَالَ لِي:"**الشَّرْبَةُ لَكَ فَإِنْ شِئْتَ آثَرْتَ بِهَا خَالِدًا**"، فَقُلْتُ: مَا كُنْتُ أُوثِرُ عَلَى سُؤْرِكَ أَحَدًا، ثُمَّ قَالَ رَسُولُ اللَّهِﷺ:"**مَنْ أَطْعَمَهُ اللَّهُ الطَّعَامَ فَلْيَقُلْ: اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَأَطْعِمْنَا خَيْرًا مِنْهُ، وَمَنْ سَقَاهُ اللَّهُ لَبَنًا فَلْيَقُلْ: اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَزِدْنَا مِنْهُ**". وَقَالَ رَسُولُ اللَّهِﷺ:"**لَيْسَ شَيْءٌ يُجْزِئُ**[1]**مَكَانَ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ غَيْرُ اللَّبَنِ**"[2].

([1]) أي: ليس يَكْفِي, يُقَال جَزَأَت الإبْلُ بِالرُّطْب عَنِ المَاءِ: أَيْ اكْتَفَتْ[النهاية(266/1)].

([2]) **ت:** كتاب الدعوات, باب ما يقول إذا أكل طعاماً, ص(785–786), ح(3455) عَنْ أَحْمَد بن مَنِيعٍ, عَنْ إِسْمَاعِيل بن إِبْرَاهِيمَ, عَنْ عَلِيّ بْن زَيْدٍ(ابن جُدعان), عَنْ عُمَرَ(ابن أَبِي حَرْمَلَةَ), عَنْ ابنِ عَبَّاسٍ, به.

ابن راهوية(228/4), ح(2036), **ن. ك:** (115/9), ح(10045), بغ: (387/11), ح(3055) مِنْ طَرِيقِ إِسْمَاعِيلُ بْنُ إِبْرَاهِيمَ, به.

سي: (442/4–443), ح(2846), **حم:** (344/4–345), ح(2569), مِنْ طَرِيقِ شُعْبَة. ابن راهوية(226/4–227), ح(2035), **د:** كتاب الأشربة, باب ما يقول إذا شرب اللبن, ص(564), ح(3730) مِنْ طَرِيقِ حَمَّاد بْنَ سَلَمَةَ. **د:** الكتاب والباب السابق, ص(564), ح(3730), **هق. ش:** (103/8–104),ح(5556) مِنْ طَرِيقِ حَمَّاد بن زَيْدٍ. **عب:** (511/4), ح(8676), **حُمَيْدي** (432/1), ح(488), **ابن حيان:** مختصراً ص(223), ح(639) مِنْ طَرِيقِ سُفْيَان بنِ عُيَيْنَة. أربعتهم بنحوه(شُعْبَة, حَمَّاد بْن سَلَمَةَ, حَمَّاد بن زَيْدٍ, ابنِ عُيَيْنَة) عَنْ عَلِيّ بن زَيْدٍ, به. **جه:** كتاب الأطعمة, باب اللبن, ص(559), ح(3322), مختصراً مِنْ طَرِيقِ ابْن جُرَيْجٍ, عَنْ ابنِ شِهَابٍ, عَنْ عُبَيْدِاللَّهِ بنِ عَبْدِاللَّهِ ابنِ عُتْبَةَ, عَنْ ابنِ عَبَّاسٍ, به.

قَالَ أَ**بُو عِيسَى:** هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ. وَقَدْ رَوَى بَعْضُهُمْ هَذَا الْحَدِيثَ عَنْ عَلِيِّ بنِ زَيْدٍ فَقَالَ: عَنْ عُمَرَ بنِ حَرْمَلَةَ, و قَالَ بَعْضُهُمْ: عَمْرُو بنُ حَرْمَلَةَ, وَلا يَصِحُّ. قلت: واختلفوا في اسم عمر بن أبي حرملة, كالتالي:

1) عمران بن أبي حرملة في رواية ابن سعد في طبقاته.
2) عُمَرَ بن أَبِي حَرْمَلَةَ: في رواية إسحاق بن راهوية, والترمذي, والنسائي, والبيهقي.
3) عُمَرو بن أَبِي حَرْمَلَةَ: في رواية أحمد, والبغوي.
4) عُمَرَ بن حَرْمَلَةَ: في رواية الحميدي, والطيالسي, وأحمد, وأبي داود, والنسائي, وعبدالرزاق.
5) عُمَرو بن حَرْمَلَةَ: في رواية ابن السني, والبيهقي.

قلت: الحديث إسناده حسن بمجموع طرقه, لأجل عَلِي بْن زَيْدٍ فهو ضعيف, قال الذهبي:"ليس بالثبت"[الكاشف(40/2)], وقال ابن حجر:"ضعيف"[تقريب التهذيب, ص(401). وجهالة عُمَر بن أَبِي حَرْمَلَةَ, قال أبو زرعة:"لا أعرفه إلا من هذا الحديث"[الجرح والتعديل(102/3)], وقال الذهبي:"لا يُدْرَى مَنْ هو"ميزان الاعتدال(186/3), وقال في موضع آخر:"لا يعرف, ولكنه وُثق"[المغني في الضعفاء(38/2), وانظر أيضاً: الكاشف(56/2) واقتصر على"وثق", وقال ابن حجر:"مجهول"[تقريب التهذيب, ص(411). وذكره ابن حبان في الثقات(149/5). قلت: هو مجهول, ولم أجد له متابعة تامة, بل وجدت له متابعات قاصرة عن شُعْبَة, وحَمَّاد بن سَلَمَةَ, وحَمَّاد بنَ زَيْدٍ, وابنِ عُيَيْنَة.

وما رواه الشيخان في صَحِيحَيْهِمَا عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ شَرِبَ لَبَنًا فَمَضْمَضَ وَقَالَ:"إِنَّ لَهُ دَسَمًا"[1].

قال البغوي:"المَضْمَضَةُ بِالمَاءِ مُسْتَحَبَّة عَنْ كُلِّ مَا لَهُ دُسُومَةٌ أَوْ يَبْقَى فِي الفَمِ مِنْهُ بَقِيَّة تَصِلُ إِلَى بَاطِنِهِ فِي الصَّلَاةِ"[2].

وأشار أبو بكر الرَّازِي إلى منافع اللبن فقال:"إن اللبن كثير الإغذاء جيد، يخصب البدن، ويدفع عنه القشف والأمراض اليابسة كالحكة والجرب والقوابي والدق والسل والجذام. ويحفظ رطوبات البدن الأصلية... وهو صالح للصدر والرئة جداً، وليس بذلك الصالح للرأس والعين والمعدة"[3].

فاللبن هو سائل أبيض معتم حلو الطعم مقبول ينفرز من الغدد الثدية من إناث ذوات الثدي لتغذية صغارها[4]. ويعد اللبن غذاءً كاملاً من جميع الوجوه، ويعتبره علماء التغذية أفضل المواد الغذائية؛ لأنه يضم جميع عناصر التغذية اللازمة لصحة الإنسان، وهو سهل الهضم والتمثيل، ولا يترك بعد هضمه وتمثيله نفايات تجهد الكلى أو تزيد من حموضة الجسم، ولا عجب أنه الغذاء الأول لكل رضيع في المملكة الحيوانية الثديية، ويمكن للشخص البالغ أن يعيش عليه وحده بدون أن ينجم عن ذلك نقص في التغذية[5].

وهذا ما أثبتته نتائج التحاليل والتجارب في عصرنا الحديث التي جاءت مصادقة ومطابقة لمضمون حديث النبي ﷺ، حيث أشار إلى حقيقة هامة وهي كون اللبن(الحليب) الغذاء الكامل وأي غذاء آخر يبقى فيه نقص كغذاء منفرد، فدل ذلك على أن الكلمة النبوية كلها صدق لا يزيدها مرور الأيام إلا ثباتاً[6].

([1]) **خ:** كتاب الوضوء, باب هَلْ يُمَضْمِضُ مِنَ اللَّبَنِ, ص(64), ح(211), كتاب الأشربة, باب شُرْبِ اللَّبَنِ, ص(1103),ح(5609), **م:** كتاب الحَيْضِ, بَاب نَسْخِ الوَضُوءِ مِمَا مَسَّتِ النَّارُ, بزيادة لفظ:" ثُمَّ دَعَا بِمَاءٍ فَتَمَضْمَضَ", (179/1), ح(95–(358), من طرقٍ عَنْ ابنِ شِهَابٍ, عَنْ عُبَيْدِاللَّهِ بنِ عَبْدِاللَّهِ بنِ عُتْبَةَ, عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ, به.

([2]) شَرْحِ السُّنَّةِ(352/1).

([3]) منافع الأغذية ودفع مضارها, ص151.

([4]) عمدة المحتاج في علم الأدوية والعلاج ويعرف بالمادة الطبية(862/4).

([5]) انظر:الطب القرآني غذاء ودواء, ص223, انظر: التغذية والصحة, ص104.

([6]) انظر:معجزات في الطب للنبي العربي محمد ﷺ, ص80.

ويعتبر اللَّبَنَ غِذَاءً أَسَاسِياً لِمَرْضَى القُرْحَة المَعَوِيَّة[1]أَوْ قُرْحَة الاثْنَى عَشر؛ لِمَا لَهُ مِنْ خَاصِية مُعَادَلَة أَحْمَاضِ المِعْدَةِ وَحِمَايَةِ جِدَارِهَا مِنَ الإِصَابَةِ؛ فَضْلاً عَنْ فَوَائِدِهِ الغِذَائِيَةِ الأُخْرَى[2].

وأثبتت الأبحاث أن اللبن يُتْلِفُ جراثيم العصيات القولونية في الأمعاء، ويفيد في حالات الوهن وتخمرات المعدة[3]. كما يعتبر اللبن من الأغذية الهامة في خفض الكوليستيرول نظراً لاحتوائه على العصيات التي تعمل على تحويل الحليب إلى لبن[4]. واللبن الرائب يحتفظ بعناصر اللبن المغذية كلها؛ ولكن بصورة أفيد وأسهل هضماً وأعظم تركيزاً. ويعتبر اللبن الرائب مدر للبول مطهر للأمعاء والكلى والمسالك البولية، ومفيد في الحميات والكبد والإسهال، والأمراض الجلدية والاضطرابات المعوية، وتصلب الشرايين، والنقرس، والحموضة[5].

---

(1) مرض مشاهد بكثرة في جميع البيئات ولدى مختلف الطبقات الاجتماعية, ينتج نتيجة تآكل النسيج المعدي أو العفجي, ومنها القرحة الحادة المزمنة[دليل المصطلحات الطبية, ص144].

(2) انظر: الإعجاز العلمي في الإسلام السنة النبوية, ص79.

(3) انظر: المَاكروْبيُوتكْ والتداوي بالأغذية والنباتات الطبية, ص255.

(4) انظر: الصحة والحياة وأمراض العصر: كل ما يجب أن تعرفه عن الكوليستيرول أسبابه ومسبباته الوقاية والمداوة, ص27–48.

(5) انظر: قاموس التداوي بالأعشاب, ص268.

وخُلِطَ اللبن بالماء في عهد النبي ﷺ ليس من أجل الغش فيه وإنما من أجل تبريده، فعَنْ الزُّهْرِيِّ قَالَ: حَدَّثَنِي أَنَسُ بنُ مَالِكٍ ﷺ: أَنَّهَا حُلِبَتْ لِرَسُولِ اللَّهِ ﷺ شَاةٌ دَاجِنٌ[1]، وَهِيَ فِي دَارِ أَنَسِ بنِ مَالِكٍ، وَشِيبَ[2]لَبَنُهَا بِمَاءٍ مِنْ الْبِئْرِ الَّتِي فِي دَارِ أَنَسٍ، فَأَعْطَى رَسُولَ اللَّهِ ﷺ الْقَدَحَ فَشَرِبَ مِنْهُ، حَتَّى إِذَا نَزَعَ الْقَدَحَ مِنْ فِيهِ، وَعَلَى يَسَارِهِ أَبُو بَكْرٍ، وَعَنْ يَمِينِهِ أَعْرَابِيٌّ، فَقَالَ عُمَرُ: وَخَافَ أَنْ يُعْطِيَهُ الأعْرَابِيَّ: أَعْطِ أَبَا بَكْرٍ يَا رَسُولَ اللَّهِ عِنْدَكَ، فَأَعْطَاهُ الأعْرَابِيَّ الَّذِي عَلَى يَمِينِهِ، ثُمَّ قَالَ:"الأيْمَنَ فَالأيْمَنَ"[3].

وعَنْ جَابِرِ بنِ عَبْدِاللَّهِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا: أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ دَخَلَ عَلَى رَجُلٍ مِنْ الأنْصَارِ وَمَعَهُ صَاحِبٌ لَهُ، فَسَلَّمَ النَّبِيُّ ﷺ وَصَاحِبُهُ، فَرَدَّ الرَّجُلُ فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، بِأَبِي أَنْتَ وَأُمِّي، وَهِيَ سَاعَةٌ حَارَّةٌ، وَهُوَ يُحَوِّلُ فِي حَائِطٍ لَهُ، يَعْنِي الْمَاءَ، فَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ:"**إِنْ كَانَ عِنْدَكَ مَاءٌ بَاتَ فِي شَنَّةٍ[4]وَإِلا كَرَعْنَا**[5]". وَالرَّجُلُ يُحَوِّلُ الْمَاءَ فِي حَائِطٍ، فَقَالَ الرَّجُلُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، عِنْدِي مَاءٌ بَاتَ فِي شَنَّةٍ، فَانْطَلَقَ إِلَى الْعَرِيشِ، فَسَكَبَ فِي قَدَحٍ مَاءً، ثُمَّ حَلَبَ عَلَيْهِ مِنْ دَاجِنٍ لَهُ، فَشَرِبَ النَّبِيُّ ﷺ، ثُمَّ أَعَادَ فَشَرِبَ الرَّجُلُ الَّذِي جَاءَ مَعَهُ[6].

---

(1) وهي الشَّاةُ التي يَعْلِفُهَا النَّاسُ فِي مَنَازِلِهِمْ[النهاية(102/2)].

(2) وَأَصْلُ الشَّوْب: الخَلْطُ, وَالرَّوْبُ مِنَ اللَّبَنِ: الرَّائِب لِخَلْطِهِ بِالمَاءِ[النهاية(507/2)].

(3) **خ:** كتاب المساقاة, باب في الشُّرْبِ وَمَنْ رَأَى صَدَقَةَ المَاءِ وَهِبَتَهُ وَوَصِيَّتَهُ جَائِزَةً, مَقْسُوماً كَانَ أَوْ غَيْرَ مَقْسُومٍ, ص(442), ح(2353) من طريق شُعَيْب(ابن أبي حمزة), بمثله. **خ:** كتاب الأشربة, باب شُرْبِ اللَّبَنِ بِالمَاءِ, ص(1104), ح(5612) من طريق يُونُس(ابن يزيد), بمثله. **خ:** كتاب الأشربة, بَاب الأيْمَنِ فَالأَيْمَنَ فِي الشُّرْبِ, ص(1105), ح(5619), **م**:كتاب الأشربة, باب اسْتِحْبَاب إِدَارَةِ المَاءِ وَاللَّبَنِ وَنَحْوِهِمَا عَنْ يَمِينِ المُبْتَدِئ, (289/2), ح(124–(2029) من طريق مَالِكٍ, مختصراً. **م**:الكتاب والباب السابقين(289/2–290), ح(125–(2029) من طريق سُفْيَان بن عُيَيْنَةَ, بمثله وفيه زيادة:"قَدِمَ النَّبِيُّ ﷺ الْمَدِينَةَ وَأَنَا ابْنُ عَشْرٍ, وَمَاتَ وَأَنَا ابْنُ عِشْرِينَ, وَكُنَّ أُمَّهَاتِي يَحْثُثْنَنِي عَلَى خِدْمَتِهِ, فَدَخَلَ عَلَيْنَا دَارَنَا فَحَلَبْنَا لَهُ...". جميعم(شُعَيْب, يُونُس, مَالِك, ابْن عُيَيْنَةَ) عَنْ الزُّهْرِيِّ, عَنْ أَنَسٍ, به.

(4) والشِّنَان: الأَسْقِيَةِ الخلَقة, وَاحِدُهَا شَنَّ وَشَنَّة, وَهِيَ أَشَدُّ تَبْرِيداً لِلْمَاء مِنَ الجُدُد[النهاية(505/2)].

(5) كَرَعَ المَاءَ يَكْرَعُ كَرْعاً إِذَا تَنَاوَلَهُ بِفِيهِ, مِنْ غَيْرِ أَنْ يَشْرَبَ بِكَفِّهِ وَلا بِإِنَاءٍ, كَمَا تَشْرَبُ البَهَائِمُ؛ لأَنَّهَا تُدْخِل فِيهِ أَكَارِعَهَا [النهاية(164/4)].

(6) **خ:** كتاب الأشربة, باب الكَرْعِ في الحَوْضِ, ص(1105), ح(5621), خ: كتاب الأشربة, باب شُربِ اللَّبَنِ بِالمَاءِ, ص(1104), ح(5613) من طريق فُلَيْح بن سُلَيْمَانَ, عَنْ سَعِيدِ بنِ الْحَارِثِ, عَنْ جَابِرٍ, به.

المبحث الرابع: الحبة السوداء:

والحبة السوداء حب أسود عَدَسِّي الشكل براقّ[1]، وهو نبات من فصيلة الشقيقة [2]، أوراقه وزهوره بيضاء اللون تميل إلى الزرقة[3]. وينمو في حوض البحر المتوسط، ويصل ارتفاعه إلى 50 سم، وهو نبات قصير القامة لا يزيد طول قامته عن 3 سم، وتحتوي ثمرة النبات على كبسولة بداخلها بذور بيضاء ثلاثية الأبعاد، وسرعان ما تتحول إلى اللون الأسود عند تعرضها للهواء[4]. حيث تحتوي بذورها على العديد من المواد العضوية والمعدنية كالتالي[5]:

المواد العضوية	نسبة وجوده	الأملاح المعدنية	نسبة وجوده
البروتين	%21	أملاح الحديد	631جزء من المليون
دهون	%35.5	أملاح الفوسفات	1123.5جزء من المليون على شكل أكسيد
مواد كربوهيدراتية	%34.7		

روى البخاري في صحيحه عَنْ خَالِدِ بنِ سَعْدٍ، قَالَ: خَرَجْنَا وَمَعَنَا غَالِبُ بْنُ أَبْجَرَ، فَمَرِضَ فِي الطَّرِيقِ، فَقَدِمْنَا الْمَدِينَةَ وَهُوَ مَرِيضٌ، فَعَادَهُ ابْنُ أَبِي عَتِيقٍ، فَقَالَ لَنَا:" عَلَيْكُمْ بِهَذِهِ الْحُبَيْبَةِ السَّوْدَاءِ، فَخُذُوا مِنْهَا خَمْسًا أَوْ سَبْعًا فَاسْحَقُوهَا، ثُمَّ اقْطُرُوهَا فِي أَنْفِهِ بِقَطَرَاتِ زَيْتٍ، فِي هَذَا الْجَانِبِ وَفِي هَذَا الْجَانِبِ، فَإِنَّ عَائِشَةَ حَدَّثَتْنِي أَنَّهَا سَمِعَتْ النَّبِيَّ ﷺ يَقُولُ:"**إِنَّ هَذِهِ الْحَبَّةَ السَّوْدَاءَ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ، إِلا مِنْ السَّامِ**". قُلْتُ: وَمَا السَّامُ؟ قَالَ:"**الْمَوْتُ**"[6].

---

(1) عمدة الطبيب في معرفة النبات(156/1).

(2) الحقائق الطبية في الإسلام, ص346.

(3) انظر: موسوعة الإعجاز العلمي في الحديث النبوي(62/5).

(4) انظر: الموسوعة الذهبية في إعجاز القرآن الكريم والسنة النبوية, ص1066.

(5) أسرار وعجائب الشفاء بالحبة السوداء مع الأعشاب الطبيعية, ص14.

(6)**خ**: كِتَاب الطِّبِ, بَاب الحَبَّةِ السَّوْدَاءِ, ص(1117), ح(5687), عَنْ عَبْداللَّهِ بن أَبِي شَيْبَةَ, عَنْ عُبَيْداللَّهِ(ابن موسى), عَنْ إِسْرَائِيل(ابن يونس), عَنْ مَنْصُورٍ(ابن المعتمر), عَنْ خَالِدِ بنِ سَعْدٍ, عَنْ ابن أَبِي عَتِيقٍ(عبدالله بن محمد), عَنْ عَائِشَةَ, به.

وكذلك ما رواه مسلم عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ:"**مَا مِنْ دَاءٍ إلا فِي الْحَبَّةِ السَّوْدَاءِ مِنْهُ شِفَاءٌ إلا السَّامَ**"[1].

وروى البخاري عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ﷺ أَنَّهُ سَمِعَ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ:"**فِي الْحَبَّةِ السَّوْدَاءِ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ إلا السَّامَ**". قَالَ ابْنُ شِهَابٍ: وَالسَّامُ: الْمَوْتُ، وَالْحَبَّةُ السَّوْدَاءُ: الشُّونِيزُ[2].

وروى رواه مسلم عَنْ أَبِي سَلَمَةَ بن عَبْدِالرَّحْمَنِ وَسَعِيد بن الْمُسَيَّبِ، أَنَّ أَبَا هُرَيْرَةَ أَخْبَرَهُمَا أَنَّهُ سَمِعَ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ:"**إِنَّ فِي الْحَبَّةِ السَّوْدَاءِ شِفَاءً مِنْ كُلِّ دَاءٍ إلا السَّامَ**". وَالسَّامُ: الْمَوْتُ، وَالْحَبَّةُ السَّوْدَاءُ: الشُّونِيزُ[3].

وهل يحمل قول النبي ﷺ:"شفاء من كل داء" على العموم أم الخصوص، اختلف العلماء في ذلك على ثلاثة أقوالٍ:

القائلون بالتخصيص:

قال الخَطَّابِيّ:"وَهَذَا مِنْ عُمُومِ اللَّفْظِ الَّذِي يُرَادُ بِهِ الخُصُوص؛ إِذْ لَيْسَ يَجْتَمِعَ فِي طَبْع شَيْءٍ مِنَ النَبَاتَاتِ وَالشَّجَرِ جَمِيعُ القُوَى الَّتِي تُقَابِلُ الطَّبَائِعَ كُلَّهَا فِي مُعَالَجَةِ الأَدْوَاءِ عَلَى اخْتِلافِهَا وَتَبَايُنِ طَبَائِعِهَا وَإِنَّمَا أَرَادَ أَنَّهُ شِفاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ يَحْدُثُ مِنَ الرُّطُوبَةِ وَالبَلْغَمِ وَذَلِكَ أَنَّهُ حَارٌّ يَابِس، فَهُوَ شِفَاءٌ بِإِذْنِ الله للدَاءِ المُقَابِلِ لَهُ فِي الرَّطُوبَةِ وَالبُرُودَةِ وَذَلِكَ أَنَّ الدَّوَاءَ أَبْدَا بِالمُضَادِ وَالغِذَاءَ بِالمَشَاكِلِ"[4].

قال أبو بكر العربي:"والعسل عند الأطباء إلى أن يكون دواء لكل داء أقرب من الحبة السوداء...ولا يخفى أنَّ من الأمراض ما إذا شرب صاحبه العسل خلق الله الألم بعده، وأن قوله في العسل"فيه شفاء للناس" هو في الأغلب"[5].

قال الطِّيبِي:"ونظيره قوله تعالى في حق بلقيس﴿وأوتيت من كل شيء﴾، وقوله تعالى: ﴿تدمر كل شيء﴾ في إطلاق العموم وإرادة الخصوص"[6].

([1]) **م**: كِتَاب السَّلام, بَاب التَّدَاوِي بِالحَبَّةِ السَّوْدَاءِ, (372/2), ح(89–(2215) من طرق عن إِسْمَاعِيلُ وَهُوَ ابْنُ جَعْفَرٍ, عَنْ الْعَلاءِ(ابن عبدالرحمن بن يعقوب), عَنْ أَبِيهِ, عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ, به.

([2]) **خ**: كِتَاب الطِّبِ, بَاب الحَبَّةِ السَّوْدَاءِ, ص(1117),ح(5688)عَنْ يَحْيَى بنِ بُكَيْرٍ, عَنْ اللَّيْثِ, عَنْ عُقَيْلٍ(ابن خالد), عَنْ ابنِ شِهَابٍ, عَنْ أَبي سَلَمَةَ(عبدالله بن عبدالرحمن بن عوف), وَسَعِيد بن الْمُسَيَّبِ, كلاهما أَبِي هُرَيْرَةَ, به.

([3]) **م**: كِتَاب السَّلام, بَاب التَّدَاوِي بِالحَبَّةِ السَّوْدَاءِ, (372/2), ح(88–(2215) من طرق عَنْ ابنِ شِهَابٍ, عَنْ أَبي سَلَمَةَ وَسَعِيد بن الْمُسَيَّبِ, كلاهما أَبِي هُرَيْرَةَ, به.

([4]) أعلام الحديث(2112/3).

([5]) عارضة الأحوذي(235/8).

([6]) شرح الطِّيبِي(2955/9).

قال ابن القَيِّم:"وقوله:"شفاء من كل داء"، مثل قوله تعالى:﴿تدمر كل شيء بأمر ربها﴾ أي: كل شيء يَقْبَلُ التدمير، ونظائره"[1].

القائلون بالعموم:

قال ابن بَطَّال:"هذا الحديث يدل على عموم الانتفاع بالحبة السوداء في كل داء غير داء الموت كما قال عليه السلام"[2].

وقال أبو محمد بن أبي جَمْرَة[3]:"تكلم الناس في هذا الحديث وخصوا عمومه وردوه إلى قول أهل الطب والتجربة، ولا خفاء بغلط قائل ذلك؛ لأننا إذا صدقنا أهل الطب ومدار علمهم غالباً إنما هو التجربة التي بناؤها على الظن الغالب، فتصديق من لا ينطق عن الهوى أولى بالقبول من كلامهم"[4].

وقال المباركفوري[5]:"...وقيل: هي باقية على عمومها وأجيب عن قول الخَطَّابِيّ ليس يجمع في طبع شيء الخ بأنه:

ليس من الله بمستنكر أن يجمع العالم في واحد

وأما قول الطِّيبِي ونظيره الخ، ففيه أن الآيتين يمنع حملهما على العموم على ما هو عند كل أحد معلوم، وأما أحاديث الباب فحملها على العموم متعينٌ لقوله ﷺ فيها:"إلا السأم". كقوله تعالى:﴿إن الإنسان لفي خسر إلا الذين أمنوا وعملوا الصالحات﴾ الآية"[6].

القائلون بالجمع بين القولين:

قال ابن حَجَر:"ويؤخذ من ذلك أن معنى كون الحبة شفاء من كل داء أنها لا تستعمل في كل داء صرفاً بل ربما استعملت مفردة، وربما استعملت مركبة، وربما استعملت مسحوقة وغير مسحوقة، وربما استعملت أكلاً وشرباً وسعوطاً وضماداً وغير ذلك"[7].

([1]) الطب النبوي, ص(229).

([2]) شرح صحيح البخاري(397/9).

(3) هو عبدالله بن سعد بن سعيد بن أبي جمرة الأزدي الأندلسي, أبو محمد من علماء الحديث, مالكي, من مؤلفاته:"جمع النهاية" اختصر به صحيح البخاري, و"بهجة النفوس", توفي سنة خمسٍ وتسعين وستمائة[انظر: الأعلام(89/4)].

([4]) فتح الباري(170/10).

(5) هو الإمام أبو العلى محمد عبدالرحمن المباركفوري, عالم مشارك في أنواع من العلوم, من مؤلفاته: "السنن", و"تحفة الأحوذي", توفي سنة ثلاثٍ وخمسين وثلاثمائة وألف[انظر: معجم المؤلفين(107/2) ولم يذكر كتابه تحفة الأحوذي ضمن مؤلفاته].

([6]) تحفة الأحوذي(1683/2).

([7]) فتح الباري(169/10).

ثم قال بعد أن ذكر الخلاف بين القائلين بالخصوص والعموم في معنى قوله ﷺ :"شفاء من كل داء":"وقد تقدم توجيه حمله على عمومه بأن يكون المراد بذلك ما هو أعم من الإفراد والتركيب، ولا محذور في ذلك، ولا خروج عن ظاهر الحديث والله أعلم"[1].

قالت الباحثة: إن للحبة السوداء فوائد عديدة في علاج أمراض مختلفة، مما يرجح القول بالعموم؛ ولكن بالمشاركة مع غيرها من الأدوية أحياناً وبالاستخدامات المختلفة لها كما أشار إلى ذلك الحافظ ابن حَجَر رحمه الله.

وذكر الإمام الذهبي فوائد الحبة السوداء فقال:"مذهب للنفخ والبرص وحمى الربيع البلغمية، مفتح للسدد، محلل للرياح، مجفف للمعدة الرطبة، مدر للبول والحيض واللبن مع المداومة، وإن سحق بخلٍ وضمّد به البطن قتل الدود الذي يُسمى حب القرع، ويشفي من الزكام الحاقلي، وشم دهنه نافع من أدواءٍ ذاتية والثآليل والخيلان"[2].

وفي دراسة قام بها الدكتور جُنيد–دكتوراه كيمياء حيوية– أثناء تجاربه على العصيات الدقيقة وجد أن هذه الأنواع من الجراثيم لا تستطيع النمو في وسط غذائي يَحْوِي على الحبة السوداء، فدل ذلك على احتوائها على مضادات حيوية أوقفت نمو هذه الجراثيم[3].

وفي الوقت الحاضر أمكن فصل مادة النيجللون من الزيت العطري لبذور حبة البركة واستخدامها كعلاج سريع في حالات الربو الشعبي والنزلات المزمنة من شدة البرد، وكذلك علاج السعال الديكي، وكذلك فصل مادة الثيموهيدروكينون من الزيت الطيار لبذور حبة البركة، وتستعمل حالياً ضد بكتيريا التعفن المعوي كمادة مطهرة للفلورا المعوية الضارة للكبار والصغار[4]. علماً أنَّ هذه المادة(النجلون *Nigellone*)المفصولة من البذور تباع في الصيدليات على هيئة نقط تستعمل في علاج الربو والسعال الديكي[5].

وأثبتت الدراسات العلمية الأولية أن للثوم والعسل تأثيراً مقوياً للمناعة، فإذا استعملت الحبة السوداء مع العسل أو الثوم يكون التأثير الإيجابي مضاعفاً، وتأكد بعد ذلك أن في الحبة السوداء مواد مضادة للأكسدة[6].

وكما أثبت التجارب الحديثة أهمية الحبة السوداء كمنشط طبيعي للمناعة، ويمكن أن تؤدي دوراً هاماً في علاج الإيدز والسرطان وغيرهما من الأمراض التي تصاحب قصور

---

(1) فتح الباري(170/10).

(2) الطب النبوي, ص100.

(3) انظر: الطب النبوي والعلم الحديث(265/3).

(4) الأعشاب والنباتات, غذاء ودواء, ص184, الشفاء بالحبة السوداء, ص19.

(5) النباتات الطبية زراعتها ومكوناتها, ص150.

(6) موسوعة الإعجاز العلمي في الحديث النبوي(61/5–62).

المناعة، وكذلك لها القدرة على توسيع الشعب الهوائية، وتنظيم ضغط الدم، واستخدامـها كمضادٍ لقتل الميكروبات[1]. وتبين للعلماء في العصر الحالي أن زيت الحبة السوداء يصلح أي خلل بجهاز المناعة، ويعمل على تقويته، إذا تناول الإنسان زيت الحبة السوداء لأيام ولأسابيع قليلة، وهو غني بالأحماض الأمينية غير المشبعة مثل حامض اللينوليك *Linoleic asid* الذي يعمل على خفض مستوى الكوليسترول في الدم. تحتوي الحبة السوداء على البروتين الأساسي لنمو الطفل الرضيع، وعلى مادة الكاروتين التي يحولها الكبد إلى فيتامين(أ). وكذلك على معظم الأملاح المعدنية الضرورية لعمليات الأيض، والسكريات الأحادية، وكثيراً من الفيتامينات[2]. هذا ويستخدم زيتها في تحضير اللقاحات الفيروسية التي تعمل على رفع معدل الأجسام المناعية المضادة[3].

هذا وتستخدم الحبة السوداء كمادة مدرة للبول، وزيتها يعمل على تلين الأمعاء، ويرفع من كفاءة الجهاز التنفسي وهي تساعد على طرد الغازات وإزالة المغص المعوي[4]. وتستعمل كمحسن للطعم أو النكهة في العديد من المأكولات والخبز [5]

ويلاحظ عند الاستفادة منها عدم إهمال أي جزء من الحبة بل لابد من الانتفاع بها كلها حتى قشرها، حيث ثبت أن تفل حبة السوداء يخفض الضغط[6].

([1]) انظر: الإعجاز العلمي في الإسلام السنة النبوية, ص80.

([2]) انظر: موسوعة الإعجاز العلمي في الحديث النبوي(63/5)

([3]) انظر: استخدام زيت الحبة السوداء في تحضير اللقاحات الفيروسية, ص35.

([4]) انظر: هنا صيدلية محمدﷺ, ص138.

([5]) انظر: النباتات الطبية والعطرية كيمياؤها, إنتاجها, فوائدها, ص327.

([6]) انظر: موسوعة النباتات الطبية والعصرية, ص362.

المبحث الخامس:العود الهندي:

عَنْ أُمِّ قَيْسٍ[1]قَالَتْ: دَخَلْتُ بِابْنٍ لِي عَلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ، وَقَدْ أَعْلَقْتُ عَلَيْهِ مِنْ الْعُذْرَةِ، فَقَالَ:"عَلَى مَا تَدْغَرْنَ[2]أَوْلادَكُنَّ بِهَذَا الْعِلاقِ[3]، عَلَيْكُنَّ بِهَذَا الْعُودِ الْهِنْدِيِّ؛ فَإِنَّ فِيهِ سَبْعَةَ أَشْفِيَةٍ مِنْهَا ذَاتُ الْجَنْبِ[4]: يُسْعَطُ[5]مِنْ الْعُذْرَةِ[6]، وَيُلَدُّ مِنْ ذَاتِ الْجَنْبِ". فَسَمِعْتُ الزُّهْرِيَّ يَقُولُ بَيَّنَ لَنَا اثْنَيْنِ، وَلَمْ يُبَيِّنْ لَنَا خَمْسَةً. قُلْتُ لِسُفْيَانَ: فَإِنَّ مَعْمَرًا يَقُولُ: أَعْلَقْتُ عَلَيْهِ؟ قَالَ: لَمْ يَحْفَظْ، إِنَّمَا قَالَ: أَعْلَقْتُ عَنْهُ، حَفِظْتُهُ مِنْ فِي الزُّهْرِيِّ وَوَصَفَ سُفْيَانُ الْغُلامَ يُحَنَّكُ بِالإصْبَعِ، وَأَدْخَلَ سُفْيَانُ فِي حَنَكِهِ، إِنَّمَا يَعْنِي رَفْعَ حَنَكِهِ بِإِصْبَعِهِ، وَلَمْ يَقُلْ أَعْلِقُوا عَنْهُ شَيْئًا[7].

([1]) وفي رواية: أُمَّ قَيْسٍ بِنْتَ مِحْصَنٍ الأَسَدِيَّةَ أَسَدَ خُزَيْمَةَ وَكَانَتْ مِنْ الْمُهَاجِرَاتِ الأُوَلِ اللاتِي بَايَعْنَ النَّبِيَّ ﷺ وَهِيَ أُخْتُ عُكَاشَةَ, [انظر: خ: كتاب الطب, باب العُذْرَةِ, ص(1121), ح(5715)].

([2]) الدَّغْر: غَمْزُ الحَلْقِ بالإصْبَع, وَذَلِكَ أنَّ الصَّبِيَّ تَأْخُذه العُذْرَة, وَهِيَ وَجَعٌ يهِيجُ فِي الحَلْقِ مِنَ الدَّمِ, فَتُدْخِلُ المَرْأَةُ فِيهِ إِصْبَعَهَا فَتَرْتَفِعُ بِهَا ذَلِكَ المَوْضِع وَتَكْبِسهُ[النهاية(123/2)].

([3]) الإعلاق: مُعَالجة عُذْرة الصَّبيِّ, وهو وَجَع في حَلْقِه وَوَرَم تَدْفَعُه أمُّه بأصْبَعِهَا أَوْ غَيْرِهَا. وَحَقِيقَة أعْلَقْتُ عَنْهُ: أَزَلْتُ العَلُوق عَنْهُ, وهِيَ الدَّاهِيَة[النهاية(288/3)].

([4]) ذات الجَنْبِ: هي الدُّبَيْلَة والدُّمل الكَبِيرَة الَّتِي تَظْهَر فِي بَاطِن الجَنْب وَتَنْفَجر إِلَى الدَّاخِلِ, وَقَدْ يَسْلَم صَاحِبَهَا. وَذُو الجَنْب الَّذِي يَشْتَكِي جَنْبَهُ بِسَبب الدُّبَيْلَة[النهاية(النهاية(1/303–304)].

([5]) يُقَال سَعَطتهُ واسْعَطْتُه فاستَعَط, والاسمُ السَّعوط بالفتح, وَهُوَ مَا يُجْعل مِنَ الدَّوَاءِ فِي الأَنْفِ[النهاية (268/2)].

([6]) العُذْرَة بِالضَّمِ: وَجَعٌ فِي الحَلْقِ يَهِيجُ مِنَ الدَّمِ. وَقِيلَ: هِيَ قُرْحَة تَخْرُجُ فِي الخَرْم الَّذِي بَيْنَ الأَنْفِ وَالحَلْقِ تَعْرِض للصِّبْيَانِ عِنْدَ طُلُوعِ العُذْرَة, فَتَعْمِد المَرْأَةُ إِلَى خِرقة فَتَفْتِلُهَا فَتْلاً شَدِيداً وَتُدْخِلُهَا فِي أَنْفِهِ فَتَطْعُنُ ذَلِكَ المَوْضِع فَيَتَفَجَّر مِنْهُ دَمٌ أَسْوَدُ, وَرُبَّمَا أَقْرَحَه, وَذَلِكَ الطَّعنُ يُسَمَّى الدَّغْر. يُقَال: عَذَرَت المَرْأَةُ الصَّبِيَّ إِذَا غَمزَتْ حَلْقه مِنَ العُذْرَة, أَوْ فَعَلَتْ بِهِ ذَلِكَ, وَكَانُوا بَعْدَ ذَلِكَ يُعَلِّقُون عَلَيْهِ عِلاقاً كَالعُوذَةِ[النهاية(198/3)].

([7]) **خ**: كتاب الطب, باب اللَّدُود, ص(1120), ح(5713)عن عَلِيّ بن عَبْدِاللَّهِ, عَنْ سُفْيَان(ابن عيينة), عَنْ الزُّهْرِيّ, عَنْ عُبَيْدِاللَّهِ بن عَبْدِاللَّهِ, عَنْ أُمِّ قَيْسٍ, به. **م**: كتاب السلام, باب التداوي بالعود الهندي وهو الكُسْت, (672/2), ح(87–(2214) من طريق يُونُس بن يَزِيدَ, عَنْ ابن شِهَابٍ, به.

قال الذهبي:"أما نفع السَّعوط بالقُسط المحكوك، فلأن العُذْرَة مادتُها دم يغلب عليه البلغم؛ لكن تولده في أبدان الصبيان. وفي القُسط تجفيف يَشُّد اللَّهاة ويرفعها إلى مكانه. وقد يكون نفعُه في هذا الدواء بالخاصية"[1].

ونَبَّهَ النبي ﷺ، إلى تجنب هذا الخطأ في المعالجة والمبالغة فيه، ودل على بديل آخر وهو استعمال القسط الهندي، بأن يحك القسط بماء سبع مرات ثم يقطر في الأنف بعد استلقاء المريض على ظهره [2].

([1]) الطب النبوي, ص75.

([2])انظر: الطب النبوي والعلم الحديث(270/3).

الخاتمة

الحمد لله الذي وفقني لإتمام هذا البحث، وادعو الله أن يتقبل هذا الجهد المتواضع خالصاً لوجهه تعالى.

وبعد..فهذا ما وفقني الله له، فما كان من صواب فمن الله، وما كان من خطأ فمني ومن الشيطان.

ومن خلال هذا البحث توصلت إلى النتائج التالية:

- ❖ إن الإسلام له السبق والريادة في تشريعاته الغذائية والوقائية والصحية، وهذا مخالف لما يدعيه الغرب.
- ❖ إن أغلب الأمراض والأسقام التي تعاني منها المجتمعات الغربية، ومن قبلها العربية الناجمة عن سوء التغذية والسمنة سببها البعد عن منهج الله و عن سنة النبي ﷺ.
- ❖ اهتمام الإسلام بغذاء الإنسان وتغذيته من خلال تنظيم الغذاء من حيث النوع والكم والكيف.
- ❖ الأصل في المنافع الإذن والإباحة، والأصل في المضار المنع والتحريم.
- ❖ يمتاز غذاء النبي ﷺ بأنه بسيط وطبيعي وصحي ذو قيمة غذائية عالية خالياً من المواد المضافة كالصبغات والنكهات والمواد الحافظة التي ثبت ضررها.
- ❖ الاعتدال وعدم الإسراف في تناول الغذاء أحد أهم ركائز النظام الغذائي في الإسلام.
- ❖ مراعاة الآداب الإسلامية عند تناول الغذاء فيها الخير الكثير لصحة الأبدان والأرواح، ومُخَالَفَتِهَا لَهَا عواقب وخيمة.
- ❖ حرص السنة على حفظ الغذاء من أي خطر قد يتعرض له كالملوثات البيئة أو الغازات الخارجة من جسم الإنسان عن طريق التَّنفس في الإناء، وكما حرصت على نظافة الأواني التي يوضع فيها.
- ❖ اهتمام السنة بتخفيف حالات الاكتئاب والحزن من خلال تناول الغذاء المناسب وهو التلبينة.
- ❖ احتياجات الجسم للغذاء تختلف من فرد إلى آخر وفقاً لطبيعة الجغرافية والمراحل العمرية المختلفة والنشاط البدني الذي يقوم به.
- ❖ كل شيء مُكَرَّر ضار.

التوصيات:

- ❖ ضرورة العودة إلى كتاب الله عزوجل وسُنَّة رسولهﷺ، والتخلق بأخلاقه، والالتزام بأحكامه وآدابه في جميع جوانب الحياة.
- ❖ إنشاء مركز مختص للبحوث والدراسات الإسلامية والعلمية بالجامعة الإسلامية بغزة يُعْنى بتوحيد جهود الباحثين كل في مجال تخصصه.
- ❖ العمل على توعية وتثقيف أفراد المجتمع من خلال عقد الدورات والندوات والمؤتمرات ورش العمل حول النظام الغذائي في السنة النبوية.
- ❖ أوصي الجهات الرسمية في وزارة الزراعة وزارة الاقتصاد، والبلديات بمراقبة الأعلاف التي تقدم للدواجن والمواشي التي ثبت أنها تخلط بفضلات الحيوانات من أجل تسمينها، أو من خلال حقنها.

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

الباحثة آية الأغا

الفهـــــارس:

8) فهرس الآيات القرآنية.
9) فهرس الأحاديث النبوية والآثار.
10) فهرس تراجم الرواة.
11) فهرس الأعلام المترجم لهم.
12) فهرس الأماكن.
13) فهرس المصادر والمراجع.
14) فهرس الموضوعات.

أولاً: فهرس الآيات القرآنية

30	﴿كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلا تَطْغَوْا..﴾	طه	81	56
31	﴿وَجَعَلْنَا مِنَ المَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ﴾	الأنبياء	30	1
32	﴿وَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً بِقَدَرٍ..﴾	المؤمنون	18–19	9
34	﴿يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنْ الطَّيِّبَاتِ..﴾	المؤمنون	51	2
35	﴿وَآيَةٌ لَهُمُ الأَرْضُ المَيْتَةُ أَحْيَيْنَاهَا وَأَخْرَجْنَا مِنْهَا حَبًّا فَمِنْهُ يَأْكُلُونَ﴾	يس	33	1
36	﴿فَأَعْرَضُوا فَأَرْسَلْنَا عَلَيْهِمْ سَيْلَ العَرِمِ..﴾	سبأ	16	7
38	﴿وَأَنْبَتْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِنْ يَقْطِينٍ﴾	الصافات	146	26
39	﴿إِنَّ اللهَ يُدْخِلُ الَّذِينَ آمَنُوا..﴾	محمد	12	3
40	﴿مَا أُرِيدُ مِنْهُمْ مِنْ رِزْقٍ..﴾	الذاريات	57	8
41	﴿وَفَاكِهَةٍ مِمَّا يَتَخَيَّرُونَ..﴾	الواقعة	20–21	95
42	﴿مَا سَلَكَكُمْ فِي سَقَرَ..﴾	المدثر	42–44	2
43	﴿وَيُطْعِمُونَ الطَّعَامَ عَلَى حُبِّهِ مِسْكِينًا..﴾	الإنسان	8	2، 6
44	﴿إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللهِ لا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً.﴾	الإنسان	9	2
45	﴿فَلْيَنْظُرِ الإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ..﴾	عبس	24–31	1
46	﴿مَا أَغْنَى عَنْهُ مَالُهُ وَمَا كَسَبَ﴾	المسد	2	8

ثانياً: فهرس الأحاديث النبوية والآثار

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَ وَسَقَى وَسَوَّغَهُ	أَبو أَيُّوب الأنْصَارِيِّ	82
الْحَمْدُ لِلَّهِ كَثِيرًا طَيِّبًا مُبَارَكًا فِيهِ	أَبو أُمَامَةَ(صدي بن عجلان)	81
خَرَجَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ مِنْ الدُّنْيَا وَلَمْ يَشْبَعْ	أَبِي هُرَيْرَةَ	39
خَمِّرُوا الآنِيَةَ وَأَوْكُوا الأَسْقِيَةَ	جَابِر بن عَبْدِاللَّهِ	94
دَخَلَ عَلَيْنَا رَسُولُ اللَّهِ ﷺ، فَقَدَّمْنَا زُبْدًا	ابْنَيْ بُسْرٍ السُّلَمِيَّيْنِ	16
رَأَيْتُ النَّبِيَّ ﷺ مُقْعِيًا يَأْكُلُ تَمْرًا	أَنَس بن مَالِكٍ	70
رَأَيْتُ النَّبِيَّ ﷺ يَأْكُلُ الرُّطَبَ بِالْقِثَّاءِ	عَبْدِاللَّهِ بن جَعْفَرِ	9
رَأَيْتُ النَّبِيَّ ﷺ يَأْكُلُ دَجَاجًا	أَبو مُوسَى الأَشْعَرِيَّ	13
زَجَرَ عَنْ الشُّرْبِ قَائِمًا	أَنَس بن مَالِكٍ	73
شَرِبَ لَبَنًا فَمَضْمَضَ وَقَالَ:"إِنَّ لَهُ دَسَمًا	ابنِ عَبَّاسٍ	115
الشِّفَاءُ فِي ثَلاثَةٍ: شَرْبَةِ عَسَلٍ	ابنِ عَبَّاسٍ	100
طَعَامُ الاثْنَيْنِ كَافِي الثَّلاثَةِ	أَبو هُرَيْرَةَ	63
عَلَى مَا تَدْغَرْنَ أَوْلادَكُنَّ بِهَذَا الْعِلاقِ	أُمَّ قَيْسٍ بِنْتَ مِحْصَنٍ	123
فَإِنَّ الْخَلَّ نِعْمَ الأُدُمُ	جَابِر بن عَبْدِاللَّهِ	24
فَضْلُ عَائِشَةَ عَلَى النِّسَاءِ	أَنَس بن مَالِكٍ	32
فِي الْحَبَّةِ السَّوْدَاءِ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ	أَبو هُرَيْرَةَ	119
كَانَ النَّبِيُّ ﷺ يُعْجِبُهُ التَّيَمُّنُ فِي تَنَعُّلِهِ	عَائِشَة	76
كَانَ النَّبِيُّ ﷺ يُفْطِرُ عَلَى رُطَبَاتٍ	أَنَس بن مَالِكٍ	109
كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يُحِبُّ الْعَسَلَ وَالْحَلْوَاءَ	عَائِشَةَ	101
كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ، إِذَا أُتِيَ بِطَعَامٍ،	أَبو يُّوب الأَنْصَارِيِّ	19
كَانَ يُؤْتَى بِالصِّبْيَانِ فَيُبَرِّكُ عَلَيْهِمْ وَيُحَنِّكُهُمْ	عَائِشَةَ	111
كَانَ يَبِيتُ اللَّيَالِي الْمُتَتَابِعَةَ طَاوِيًا	ابْنِ عَبَّاسٍ	39
كَانَ يَتَنَفَّسُ فِي الإِنَاءِ ثَلاثًا	أَنَس بْنِ مَالِكٍ	86
كَانَ يَمْكُثُ عِنْدَ زَيْنَبَ بِنْتِ جَحْشٍ	عَائِشَةَ	101
كُلْ بِيَمِينِكَ	سَلَمَة بنِ الأَكْوَعِ	78
كُلُّ شَرَابٍ أَسْكَرَ فَهُوَ حَرَامٌ	عَائِشَة	50
كَمَلَ مِنْ الرِّجَالِ كَثِيرٌ	أَبو مُوسَى	32
كُنَّا مَعَ النَّبِيِّ ﷺ فِي دَعْوَةٍ	أَبو هُرَيْرَةَ	12
كُنَّا مَعَ النَّبِيِّ ﷺ فِي مَسِيرٍ	أَبو هُرَيْرَةَ	113
لا آكُلُ مُتَّكِئًا	أَبو جُحَيْفَةَ	69
لا تَأْكُلُوا بِالشِّمَالِ	جَابِر بن عَبْدِاللَّهِ	77
لا يَجُوعُ أَهْلُ بَيْتٍ عِنْدَهُمْ التَّمْرُ	عَائِشَةَ	111
لا يَشْرَبَنَّ أَحَدٌ مِنْكُمْ قَائِمًا	أَبو هُرَيْرَةَ	73
لَمَّا حُفِرَ الْخَنْدَقُ رَأَيْتُ بِالنَّبِيِّ ﷺ خَمَصًا	جَابِر بن عَبْدِاللَّهِ	37، 83

لَيْسَ شَيْءٌ يُجْزِئُ مَكَانَ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ	ابنِ عَبَّاسٍ	114
لَيَكُونَنَّ مِنْ أُمَّتِي أَقْوَامٌ يَسْتَحِلُّونَ الْحِرَ	أَبُو عَامِرٍ– أَوْ أَبُو مَالِكٍ – الأَشْعَرِيُّ	51
الْمُؤْمِنُ يَأْكُلُ فِي مِعًى وَاحِدٍ	ابن عُمَرَ	65
مَا أَخْرَجَكُمَا مِنْ بُيُوتِكُمَا هَذِهِ السَّاعَةَ	أَبو هُرَيْرَةَ	95
مَا أَمْسَى عِنْدَ آلِ مُحَمَّدٍ ﷺ صَاعُ بُرٍّ	أَنَس بن مَالِكٍ	40
مَا رُئِيَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَأْكُلُ مُتَّكِئًا قَطُّ	عَبْدِاللَّهِ بنِ عَمْرٍو بنِ العَاص	71
مَا رَأَى رَسُولُ اللَّهِ ﷺ النَّقِيَّ	سَهْلَ بْنَ سَعْدٍ	40
مَا شَبِعَ آلُ مُحَمَّدٍ ﷺ مِنْ خُبْزِ شَعِيرٍ	عَائِشَةَ	39
مَا عَابَ النَّبِيُّ ﷺ طَعَامًا قَطُّ	أَبو هُرَيْرَةَ	67، 97
مَا مَلأَ آدَمِيٌّ وِعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ	مِقْدَامِ بْنِ مَعْدِي كَرِبَ	9، 57
مَا مِنْ دَاءٍ إِلا فِي الْحَبَّةِ السَّوْدَاءِ مِنْهُ شِفَاءٌ	أَبِي هُرَيْرَةَ	119
مَنْ أَكَلَ ثُومًا أَوْ بَصَلاً فَلْيَعْتَزِلْنَا،	جَابِر بْنِ عَبْدِاللَّهِ	19
مَنْ أَكَلَ مِنْ هَذِهِ الشَّجَرَةِ الْخَبِيثَةِ شَيْئًا	أَبو سَعِيد الْخُدْرِيِّ	20
مَنْ أَكَلَ مِنْ هَذِهِ الشَّجَرَةِ الْمُنْتِنَةِ	جَابِر بْنِ عَبْدِاللَّهِ	18، 29
مِنْ الشَّجَرِ شَجَرَةٌ كَالرَّجُلِ الْمُؤْمِنِ	ابن عُمَرَ	23
مَنْ تَصَبَّحَ كُلَّ يَوْمٍ سَبْعَ تَمَرَاتٍ عَجْوَةً	سَعْد	105
مَنْ شَرِبَ الْخَمْرَ فِي الدُّنْيَا	ابن عُمَرَ	51
مَنْ كَانَ عِنْدَهُ شَيْءٌ فَلْيَجِئْ بِهِ	أَنَس بن مَالِكٍ	33
مَنْ كَانَ عِنْدَهُ فَضْلُ زَادٍ فَلْيَأْتِنَا بِهِ	أَنَس بن مَالِكٍ	33
نِعْمَ الأُدُمُ الْخَلُّ	جَابِرَ بن عَبْدِاللَّهِ	24
نِعْمَ الأُدُمُ أَوْ الإِدَامُ الْخَلُّ	عَائِشَةَ	25
نَهَى النَّبِيُّ ﷺ أَنْ يُشْرَبَ مِنْ فِي السِّقَاءِ	أَبو هُرَيْرَةَ	91
نَهَى النَّبِيُّ ﷺ عَنْ الشُّرْبِ مِنْ فِي السِّقَاءِ	ابن عَبَّاسٍ	91
نَهَى رَسُولُ اللَّهِ ﷺ عَنْ اخْتِنَاثِ الأَسْقِيَةِ	أَبو سَعِيد الْخُدْرِيِّ	93
نَهَى رَسُولُ اللَّهِ ﷺ عَنْ أَكْلِ الْبَصَلِ	جَابِر بْنِ عَبْدِاللَّهِ	18، 29
نَهَى رَسُولُ اللَّهِ ﷺ عَنْ الشُّرْبِ مِنْ ثُلْمَةِ الْقَدَحِ	أَبو سَعِيد الْخُدْرِيِّ	92
نَهَى رَسُولُ اللَّهِ ﷺ عَنْ الشُّرْبِ مِنْ فَمِ الْقِرْبَةِ	أَبو هُرَيْرَةَ	84، 91
نَهَى رَسُولُ اللَّهِ ﷺ عَنْ كُلِّ ذِي نَابٍ	ابْنِ عَبَّاسٍ	47
نَهَى رَسُولُ اللَّهِ ﷺعَنْ لَبَنِ شَاةِ الْجَلاَّلَةِ	ابن عَبَّاسٍ	48
هَاتُوهُ؛ فَنِعْمَ الأُدُمُ هُو	جَابِرَ بن عَبْدِاللَّهِ	24
هَلْ أَكَلَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ النَّقِيَّ؟	سَهْلَ بن سَعْدٍ	40

ثالثاً: فهرس تراجم الرواة

رابعاً: فهرس الأعلام المترجم لهم

الاسم	تاريخ الوفاة	الصفحة
الجُرْجَانِي	116	4
الشافعي	204	42
الأَصْمَعِيّ	216	30
ابن قُتَيْبَة	276	50
أبو بكر الرَّازِي	311	20
الطَّحَاوِيّ	321	69
الأزهري	379	6
الخَطَّابِيّ	388	10
ابن فارس	395	4
ابن بَطَّال	449	50
ابن عَبْدِالبَر	463	66
الراغب	502	7
الغَزَالِيّ	505	66
المَازْرِي	536	105
ابن العَرَبِيّ	543	56
عِيَاض	544	29
الرَّازِي	606	42
ابن الأثير	606	6
القُرْطُبِيّ	656	10
النَّوَوِي	676	10
ابن المُنَيِّر	683	65
أبو محمد بن أبي جَمْرَة	695	120
ابن منظور	711	6
الطِّيبِي	743	82
ابن القَيِّم	751	14
مُغْلَطَاي	762	77
ابن كَثِير	774	26
الكَرمَاني	786	87
الزَّرْكَشِّيّ	794	66
الدُّمَيْرِيّ	808	44

خامساً: فهرس الأماكن

سادساً: فهرس المصادر والمراجع:

القرآن الكريم.

1) **الإبداعات الصحية لرسول الإنسانية**، د. مختار سالم، مؤسسة المعارف، بيروت، لبنان، ط1: 1416هـ–1995.

2) **الآحاد والمثاني**، لابن أبي عاصم(ت:287هـ)، تحقيق باسم الجوابرة، دار الراية، الرياض، المملكة العربية السعودية، ط1: 1411هـ–1991م.

3) **أحكام القرآن**، لأبي بكر محمد بن عبدالله المعروف بابن العربي(ت:543هـ)، راجع أصوله وخرَّج أحاديثه وعلق عليه: محمد عبدالقادر عطا، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، ط1: 1408هـ–1988م.

4) **أحوال الرجال**، لأبي إسحاق إبراهيم بن يعقوب الجُوزْجَاني(ت:259هـ)، دراسة وتحقيق: عبدالعليم البستوي، حديث اكادمي، فيصل أباد، باكستان، (د.ت).

5) **إحيَاء علوم الدين**، لأبي حامد محمد بن محمد الغَزَالِيّ(ت:505هـ)، دار المعرفة، بيروت، لبنان، (د.ت).

6) **أخلاق النبيﷺ وآدابه**، لأبي محمد عبدالله بن محمد بن جعفر بن حيان الأصبهاني، المعروف بأبي الشيخ(ت: 369هـ)، دار الكتاب العربي، بيروت، لبنان، ط2: 1406هـ–1986م.ورمزت له بالرمز:"ابن حيان".

7) **إرواء الغليل** في تخريج أحاديث منار السبيل، لمحمد ناصرالدين الألْبَانِيّ (ت:1420هـ)، المكتب الإسلامي، بيروت، لبنان، ط1: 1399هـ–1979م.

8) **أساسيات تغذية الإنسان**، د.عصام بن حسن عويضة، مكتبة العبيكان، الرياض، المملكة العربية السعودية، ط3: 1430هـ–2009م.

9) **استخدام زيت الحبة السوداء في تحضير اللقاحات الفيروسية**، أ.د/حنفي محمود مدبولي، من أبحاث المؤتمر العالمي السابع في القرآن والسنة، بدولة الإمارات العربية المتحدة، 1425هـ–2004م.

10) **الاستيعاب في معرفة الأصحاب**، لأبي عمر يوسف بن عبدالله بن عبدالبر القرطبي النَّمَري(ت:463هـ)، حققه وخرج أحاديثه: عادل مرشد، دار الأعلام، عمان، الأردن، ط1: 1423هـ–2002م.

11) **أُسْدُ الغَابة في معرفة الصحابة،** لأبي الحسن علي بن محمد الجزري(ت:630هـ)، تحقيق: الشيخ خليل مأمون شيْحَا، دار المعرفة، بيروت، لبنـان، ط2: 1422هـ–2001م.
12) **الأسرار الطبية والأحكام الفقهية في تحريم لحم الخنزير،** د. محمد علي البار، وشارك في التأليف: د.سفيان العسولي، د.خالد محمد، الدار السعودية، جدة، المملكة العربية السعودية، ط1: 1406هـ–1986م.
13) **أسرار وعجائب الشفاء بالحبة السوداء مع الأعشاب الطبيعية،** د. سامي محمود، مكتبة معروف إخوان، القاهرة، (د. ت).
14) **الأسودان التمر والماء بين القرآن والسنة والطب الحديث،** للدكتور حسان شَمسـي بَاشا، ، دار المنارة، جدة، المملكة العربية السعودية، ط1: 1412هـ–1992م.
15) **الأشربة وذكر اختلاف الناس فيها،** لأبي محمد عبدالله بن مسلم بن قتيبة،(ت:276هـ)، تحقيق ياسين محمد السوّاس، دار الفكر، دمشق، الجمهوريـة العربية السورية، ط1: 1420هـ–1999م.
16) **الإصابة في تميز الصحابة،** لابن حجر العسقلاني(ت:852هـ)، دار الكتب بالأزهر الشريف، مصر، ط: 1853م.
17) **إعجاز التمر في الشفاء والوقاية من المكروبات الضارة والممـرضة،** د. أروى عبدالرحمن أحمد، من أبحاث المؤتمر العالمي للإعجاز العلمي العاشر في القرآن والسنة بتركيا، 1432هـ–2011م.
18) **الإعجاز العلمي في الإسلام–السنة النبوية،** محمد كامل عبدالصمد، الدار المصرية اللبنانية، القاهرة، ط2: 1413هـ–1993م.
19) **الإعجاز العلمي في السنة النبوية،** أ.د. زغلول راغب محمد النجار، نهضة مصر، الإسكندرية، جمهورية مصر العربية، ط2: 2007م.
20) **الإعجاز العلمي في السنة النبوية،** د. صالح بن أحمد رضا، مكتبة العبيكان، الرياض، المملكة العربية السعودية، ط1: 1421هـ–2001م.
21) **إعجاز النبات في القرآن الكريم،** د. نظمي خليل أبو العطا، مكتبة النور، شـارع الأهرام روكسي م.الجديدة، جمهورية مصر العربية، (د. ت).
22) **الأعشاب والنباتات، غذاء ودواء،** محمد السيد أرناؤوط، الدار المصرية اللبنانيـة، القاهرة، جمهورية مصر العربية، ط1: 1413هـ–1993م،

23) **أَعْلامُ الحَدِيث،** لأبي سليمان حمد بن محمد الخطَّابي(ت:388ه)، تحقيق ودراسة: د. محمد بن سعيد آل سعود، جامعة أم القرى. مكة المكرمة، ط1: 1409ه– 1988م.
24) **الأعلام** قاموس تراجم لأشهر الرجال والنساء من العرب والمُسْتعربين والمُسْتشرقين، لخير الدين الزركلي، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان، ط15: 2002م.
25) **الاغتباط بمن رمي بالاختلاط،** لسبط ابن العجمي(ت:753ه)، دار الحديث، القاهرة، جمهورية مصر العربية، ط1: 1408ه–1988م.
26) **إكمال المعلم بفوائد مسلم،** للقاضي الشيخ الحافظ أبي الفضل عياض بن موسى اليحصبي، ت:544ه، ومعه: تنبيه المعلم بمبهمات صحيح مسلم، للشيخ موفق الدين أحمد بن إبراهيم بن محمد المعروف (سبط ابن العجمي)، ت:884ه، تحقيق: محمد إسماعيل وأحمد المزيدي، دار الكتب العلمية، بيروت، ط1: 1423ه– 2001م.
27) **الإكمال** في رفع الارتياب عن المؤتلف والمختلف في الأسماء والكنى والأنساب، لابن مَاكولا، دار الكتاب الإسلامي، القاهرة، جمهورية مصر العربية، (د.ت).
28) **الأم،** لأبي عبدالله محمد بن إدريس الشافعي(ت:204ه)، دار الفكر، بيروت، ط1: 1400ه_–1980م.
29) **أمراض الجراثيم بين الوقاية والعلاج في الطب الإسلامي،** للفاضل العبيد عمر، مكتبة الطالب الجامعي، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية، ط1: 1406ه–1989م.
30) **أمراض الجهاز الهضمي ومعالجتها،** د. أمين رويحة، دار القلم، بيروت، لبنان، ط4: 1981م.
31) **إِنْبَاءُ الغُمر بأَنْبَا العُمر،** لابن حجر العسقلاني(ت:852ه)، تحقيق:د.حسن حبشي، إحياء التراث العربي، القاهرة، ط: 1389ه–1969.
32) **الأنساب،** لأبي سعد عبدالكريم بن محمد السمعاني(ت:562ه)، تحقيق وتعليق: عبدالله البارودي، دار الجنان، بيروت، لبنان، ط1: 1408ه–1988م.
33) **البدر الطالع بمحاسن من بعد القرن السابع،** لمحمد بن على الشَّوْكَانِيّ(ت:1250ه)، وضع حواشيه: خليل المنصور، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، ط1: 1418ه–1998م.
34) **البصل والثوم،** أ.د. أحمد عبدالمنعم حسن، الدار العربية، القاهرة، جمهورية مصر العربية، ط1: 1988م.
35) **بُغْيَةُ الوُعَاة في طبقات اللغويينَ والنُّحاة،** لجلال الدين السيوطي(ت:911ه)، تحقيق: محمد إبراهيم، دار الفكر، بيروت، لبنان، ط2: 1399ه–1979م.

36) **بلوغ الأماني من أسرار الفتح الرباني**، لأحمد بن عبدالرحمن البنا الشهير بالساعاتي، دار إحياء التراث العربي، بيروت، لبنان، (د. ت).
37) **التاريخ الكبير**، لأبي عبدالله محمد بن إسماعيل البخاري(ت:256هـ)، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، (د.ت).
38) **التحرير والتنوير**، لمحمد طاهر ابن عاشور، دار التونسية، تونس، ط: 1984م.
39) **تحريم لحم الخنزير حكمة وأسباب غي العلم والدين**، تنقيح وتقديم: محمد محي الدين الأصفر، تأليف الطبيب: سليمان قوش، دار البشير، القاهرة، جمهورية مصر العربية، (د. ت).
40) **تحفة الأحوذي شرح جامع الترمذي**، لأبي العلى محمد عبدالرحمن المباركفوري (ت:1353هـ)، قدم له واعتنى به وخرج أحاديثه: رائد بن أبي علفة، بيت الأفكار الدولية، عمَّان، الأردن، (د.ت).
41) **التداوي بالفاكهة لجميع الأمراض**، ص124، مختار سالم، مكتبة المعارف، بيروت، ط1: 1414هـ-1994م.
42) **تذكرة الحفاظ**، لأبي عبدالله محمد بن أحمد الذهبي(ت:748هـ)، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، (د.ت).
43) **التعريفات**، لعلي بن محمد الشريف الجرجاني، مكتبة لبنان، ط-: 1985م.
44) **تغذية الإنسان**، دانية محمد محمود، دار دجلة، عمَّان، الأردن، ط1: 2010م.
45) **التغذية الصحية أصول علاج السِمْنَة وإنقاص الوزن**، د.راتب عبدالوهاب السمان، دار الفكر المعاصر، بيروت، لبنان، ط1: 1417هـ-1996م.
46) **التغذية الصحيحة**، د.محمد شفيق البابا، دار ابن النفيس، دمشق، سورية، ط3: 1420هـ-1999م.
47) **التغذية الطبية العلاجية**، د.لمى غازي الزامل، مكتبة المجتمع العربي، عمان، الأردن، ط1: 1429هـ-2008م.
48) **التغذية في الحالات المرضية**، د. عصام حمدي الصفدي، دار اليازوري، عمان، الأردن، ط-: 2002م.
49) **التغذية والصحة**، د.عبدالمجيد الشاعر، د.رشدي قطّاش، دار اليازوري،عمان،الأردن، ط: 2004م.
50) **تفسير أبي السُّعُود أو إرشاد العقل السليم إلى مزايا الكتاب الكريم**، للقاضي أبي السعود بن محمد العمادي الحنفي(ت:982هـ)، تحقيق عبدالقادر أحمد عطا، مكتبة الرياض الحديثة، الرياض، المملكة العربية السعودية، (د. ت).

51) **تفسير الفَخْر الرَّازي المُشْتَهِرُ بالتفسير الكبير ومفاتيح الغيب**، لفخر الدين محمد بن عمر الرازي (ت:606هـ)، دار الفكر، بيروت، لبنان، ط1: 1401هـ–1981م.
52) **تفسيرالقرآن العظيم**، لعماد الدين أبي الفداء إسماعيل بن كثير الدمشقي،(ت:774هـ)، تحقيق مصطفى السيد محمد وآخرون، مؤسسة قرطبة، الجيزة، جمهورية مصر العربية، ط1: 1421هـ–2000م.
53) **تقريب التهذيب**، لابن حجر العسقلاني(ت:852هـ)، تحقيق: محمد عوامة، دار الرشيد، حلب، سوريا، ط3: 1411هـ–1991م.
54) **التَّمْهِيد لِمَا في المُوطأ من المعاني والأسانيد**، لأبي عمر يوسف بن عبدالله بن محمد بن عبدالبر النمري القرطبي(ت:463هـ)، تحقيق سعيد أعراب، محمد الفلاح، (د. ت).
55) **التَّنْقِيح لألفَاظ الجامع الصحيح**، لبدرالدين الزركشي(ت: 794هـ) دراسة وتحقيق: د.يحيى بن محمد علي الحكمي، مكتبة الرشد، الرياض، المملكة العربية السعودية، ط1: 1424هـ–2003م.
56) **تهذيب الكمال في أسماء الرجال**، لأبي الحجاج يوسف المزي(ت:654هـ)، حققه وضبطه وعلق عليه: د.بشار معروف، مؤسسة الرسالة، بيروت، لبنـان، ط1: 1413هـ–1992م.
57) **تهذيب اللغة**، لأبي منصور محمد بن أحمد الأزهري(ت:370هـ)، تحقيق: أ.إبراهيم الأبيَاري، دار الكاتب العربي، ط: 1967م.
58) **التوازن سر الحياة والماكروبيتك نظام الفطرة**، سناء أحمد عطا الله، ط1: 1424هـ–2003م.
59) **الثقات**، لأبي حاتم محمد ابن حبان البستي(ت:354)، (د.ن.ت).
60) **الجامع لأحكام القرآن**، لأبي عبدالله محمد بن أحمد الأنصاري القرطبي، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، ط1: 1408هـ–1988م.
61) **الجامع لشعب الإيمان**، لأبي بكر أحمد بن الحسين البَيْهَقِي(ت: 458هـ)، أشرف على تحقيقه وتخريج أحاديثه: مختار أحمد النَّدوي، مكتبة الرشد، الرياض، المملكة العربية السعودية، ط1: 1422هـ–2003م.
62) **الجرح والتعديل**، لأبي محمد عبدالرحمن بن حاتم الرازي(ت:327هـ)، مطبعة مجلس دائرة المعارف العثمانية، حيد آباد الدكن، الهند، ط1: 1373هـ–1953م.
63) **جسم الإنسان**، أحمد محمد درباس، دار البداية، عمان، الأردن، ط1: 1428هـ–2007م.

64) **الجسم السليم من الوزن السليم**، د.إبراهيم فريد الدُرّ، الدار العربية للعلوم، بيروت، لبنان، ط1: 1419هـ–1999م.
65) **حجة الله البالغة**، لأحمد المعروف بشاة ولي الله بن عبدالرحيم الدَّهلوي، حققه وراجعه السيد سابق، دار الجيل، بيروت، لبنان، ط1: 1426هـ–2005م.
66) **الحقائق الطبية في الإسلام**، د.عبدالرزاق أشرف الكيلاني، مكتبة الرسالة الحديثة، عمان، الأردن، ط1: 1412هـ–1992م.
67) **الحلال والحرام في الإسلام**، لمحمد متولي الشعراوي، أعده وعلق عليه وقدم لـه عبدالرحيم متولي الشعراوي، دار التوفيقة للتراث، القاهرة، جمهورية مصر العربية، ط–: 2010م.
68) **حلية الأولياء وطبقات الأصفياء**، لأبي نُعَيْم أحمد بن عبدالله الأصبهاني (ت:430هـ)، مطبعة السعادة، القاهرة، جمهورية مصر العربية، ط –: 1399هـ–1979م.
69) **حياة الحيوان الكبرى**، كمال الدين الدميري، (د. ت).
70) **الخمر بين الطِّب والفقه**، د.محمد على البار، الدار السعودية، جدة، المملكة العربية السعودية، ط7: 1406هـ–1986م.
71) **الخمر بين المسيحية والإسلام**، أحمد ديدات، ترجمة وتعليق: محمد مختار، المختار الإسلامي، القاهرة، جمهورية مصر العربية، ط: 1412هـ–1991م.
72) **الخمر داء وليس دواء**، د. شبيب بن علي الحاضري، مراجعة وتقديم: د، محمد على البار، هيئة الإعجاز العلمي، مكة المكرمة، ط2: 1421هـ–2000م.
73) **الخمر في الفقه الإسلامي دراسة مقارنة**، د. فكري أحمد عكاز، شركة مكتبات عكاظ، جدة، المملكة العربية السعودية، ط: 1977م.
74) **الخمر وسائر المسكرات تحريمها وأضرارها**، أحمد بن حجر آل بوطامي، مكتبة الثقافة، الدوحة، قطر، ط5: 1398هـ–1978م.
75) **الخنزير بين ميزان الشرع ومنظار العلم**، د. أحمد جواد، دار السلام، القاهرة، جمهورية مصر العربية، ط1: 1407هـ–1987م.
76) **الدُرَرُ الكَامِنة في أعيان المائة الثامنة**، لابن حجر العسقلاني(ت:852هـ)، دار الجيل، بيروت، لبنان، ط: 1414هـ–1993م.
77) **الدعاء**، لأبي القاسم سليمان بن أحمد الطَّبَرانِيُّ(ت: 360هـ)، دراسة وتحقيق وتخريج: د.محمد سعيد البخاري، دار البشائر الإسلامية، بيروت، لبنان، ط1: 1407هـ–1987م.

78) **دليل المصطلحات الطبية**، د. عماد الخطيب، د. هشام الخطيب، د. عصام الصفدي، دار اليازوري، (د.ت).

79) **دليلك إلى ما تحتاج إليه من فيتامينات ومعادن**، د.شاري ليبرمان، نانسي برانِنج، مكتبة جرير، الرياض، المملكة العربية السعودية، ط1: 2003م.

80) **الدِّيباجُ المذهب في معرفة أعيان علماء المذهب**، لابن فرحون المالكي(ت:799هـ)، تحقيق وتعليق: د.محمود الأحمدي، دار التراث، القاهرة، جمهورية مصر العربية، (د.ت).

81) **الروض المعطار في خبر الأقطار**، محمد عبدالمنعم الحِمْيَري، تحقيق: د.إحسان عباس، مكتبة لبنان، بيروت، ط2: 1984م.

82) **روضة الطَّالِبين**، لأبي زكريا يحيى بن شرف النَّوَوِيّ(ت:676هـ)، تحقيق: عادل عبدالموجود، علي معوض، دار عالم الكتب، الرياض، المملكة العربية السعودية، ط-: 1423هـ-2003م.

83) **زاد المعاد في هدي خير العباد**، لابن قيم الجوزية(ت:751هـ)، حقق نصوصه، وخرج أحاديثه، وعلق عليه: شعيب الأرناؤوط، عبدالقادر الأرناؤوط، مؤسسة الرسالة، بيروت، لبنان، ط3: 1814هـ-1998م.

84) **سؤالات ابن جنيد** أبي إسحاق إبراهيم بن عبدالله الخَتلي(ت:260هـ) **لأبي زكريا** يحيى بن معين(ت:233هـ)، تحقيق أحمد محمد سيف، مكتبة الدار، المدينة المنورة، المملكة العربية السعودية، ط1: 1408هـ-1988م.

85) **سلسلة الأحاديث الصحيحة وشيء من فقهها وفوائدها**، لمحمد ناصرالدين الألْبَانِيّ (ت:1420هـ)، مكتبة المعارف، الرياض، ط1415هـ-1995م.

86) **السُنَّة المطهرة والتحديات**، لنور الدين عتر، مجلة مركز بحوث السنة والسيرة، قطر، العدد الثالث، 1408هـ-1988م.

87) **سُنَن ابن مَاجه**، لأبِي عبدالله محمد بن يزيد القزْويني(ت: 273هـ)، حكم على أحاديثه وآثاره وعلق عليه المحدث ناصر الدين الألْبَانِيّ(ت:1420هـ)، اعتنى به: أبو عبيدة مشهور آل سلمان، مكتبة المعارف، الرياض، المملكة العربية السعودية، ط1: (د. ت).

88) **سُنَنُ أبِي دَاوُد**، لأبِي دَاوُد سُليمان بن الأشعَث السّجسْتَانِي(ت:275هـ)، حكم على أحاديثه وآثاره وعلق عليه: العلامة محمد ناصر الدين الألْبَانِيّ، اعتنى به أبو عبيدة مشهور بن سليمان، مكتبة المعارف الرياض، المملكة العربية السعودية، ط2: 1417هـ.

89) **سنن الترمذي**، لمحمد بن عيسى بن سورة الترمذي، حكم على أحاديثه وآثاره وعلق عليه: العلامة محمد ناصر الدين الأَلْبَانِيّ، مكتبة المعارف الرياض، المملكة العربية السعودية، ط1: 1417هـ.

90) **سُنَن الدَّارَقُطْنِيّ**، لعلي بن عمر الدَّارَقُطْنِيّ(ت:385هـ)، حققه وضبط نصه وعلق عليه: شعيب الأرناؤوط وآخرون، مؤسسة الرسالة، بيروت، لبنان، ط1: 1424هـ–2004م.

91) **السُّنَن الصغير**، لأبي بكر أحمد بن الحسين البَيْهَقِي(ت: 458هـ)، وثق أصوله وخرج أحاديثه وعلق عليه: د. عبدالمعطي أمين قلعجي، دار الوفاء، المنصورة، جمهورية مصر العربية، ط1: 1410هـ–1989م.

92) **السُنَن الكُبرى**، لأبي عبدالرحمن أحمد بن شعيب النسَّائي(ت:303هـ)، قدم لـه: د. عبدالله التركي، أشرف عليه: شعيب الأرنؤوط، حققه وخرج أحاديثه: حسن شلبي، مؤسسة الرسالة، بيروت، لبنان، ط1: 1412هـ–2001م.

93) **السُّنَن الكُبرى**، لأبي بكر أحمد بن الحسين البَيْهَقِي(ت: 458هـ)، مطبعة مجلس المعارف العثمانية، حيدرآباد، الهند، ط1: 1352هـ .

94) **سنن النسائي** بشرح الحافظ جلال الدين السيوطي(ت:911هـ) وحاشية الإمام السندي(ت:1138 هـ)، دار المعرفة، بيروت، لبنان، (د.ت).

95) **سِيَر أعلامِ النُّبَلاء**، لأبي عبدالله محمد بن أحمد الذهبي(ت:748هـ)، تحقيق: شعيب الأرناوؤط، محمد العرقسوسي، مؤسسة الرسالة، بيروت، لبنان، ط1: 1405هـ–1984م.

96) **شَذَراتُ الذَّهَبْ فِي أَخْبَار مِنْ ذَهَبْ**، لابن العماد، أشرف على تحقيقه وخرج أحاديثه عبدالقادر الأرناؤوط، حققه وعلق عليه: محمود الأرناؤوط، دار ابن كثير، دمشق، الجمهورية العربية السورية، بيروت، لبنان، ط1: 1414هـ– 1993م.

97) **شرح السُّنَّة**، للحسين بن مسعود البَغَوِيُّ(ت:516هـ)، حققه وعلق عليه وخرج أحاديثه: شعيب الأرناؤوط، المكتب الإسلامي، بيروت، لبنان، ط2: 1403هـ–1983م.

98) **شرح الطِّيبِي** على مشكاة المصابيح المسمى بالكاشف عن حقائق السُّنَن، لشرف الدين الحسين بن عبدالله بن محمد الطِّيبِي(ت:743هـ)، تحقيق: عبدالحميد هِنْدَاوِي، مكتبة نزار مصطفى الباز، مكة المكرمة، الرياض، المملكة العربية السعودية، ط1: 1417هـ–1997م.

99) **شرح النووي على صحيح مسلم**، المطبعة الأزهرية، ط1: 1349هـ–1930م.

100) **شرح سُنَن ابن ماجه،** لعلاء الدين مغلطَاي بن قليج بن عبدالله الحنفي (ت:762هـ)، تحقيق: كامل عويضة، مكتبة نزار مصطفى الباز، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية، ط1: 1419هـ-1999م.

101) **شرح سُنَن أبي داود،** لأبي محمد محمود بن أحمد بن موسى بدرالدين العَيْنِي (ت:855هـ)، تحقيق: أبي المنذر خالد المصري، مكتبة الرشد، الرياض، المملكة العربية السعودية، ط1: 1420هـ-1999م.

102) **شرح صحيح البخاري لابن بطّال،** لأبي الحسن علي بن خلف بن عبدالملك، ضبط نصه وعلق عليه: أبو تميم ياسر بن إبراهيم، مكتبة الرشد، الرياض، (د.ت).

103) **شرح صحيح مسلم،** لمحمد بن صالح عُثيمين، تخريجات العلامة الألْبَانِيّ، تعليقات العلامة ابن الباز، النبلاء للكتاب، مراكش، المغرب، المكتبة الإسلامية، القاهرة،ط1: 1429هـ-2008م.

104) **شرح معاني الآثار،** لأبي جعفر أحمد بن محمد بن سلامة المصري الطحاوي الحَنَفِي (ت:321هـ)، تحقيق: محمد النجار، محمد جادالحق، راجعه ورقم أبوابه وأحاديثه وفهرسه: د.يوسف المرعَشلي، عالم الكتب، بيروت، لبنان، ط1: 1414هـ- 1993م.

105) **الشفاء بالحبة السوداء،** فرح عبدالحميد القداحِي، دار الإسراء، عمان، الأردن، (د. ت).

106) **الصحة والحياة وأمراض العصر:** كل ما يجب أن تعرفه عن الكوليستيرول أسبابه ومسبباته الوقاية والمداوة، إعداد وتقديم: بسام خالد الطيَّارة، الإشراف الطبي:د.أنور نعمة، مؤسسة المعارف بيروت، لبنان، ط1: 1418هـ-1998م.

107) **صحتك في الغذاء،** لمحمد السيد أرناؤوط، دار الجيل، بيروت، لبنان، ط1: 1412هـ-1992م.

108) **صحيح ابن حبان بترتيب ابن بَلبَان،** تأليف: الأمير علاء الدين علي بن بَلبَان الفارسي(ت:739هـ)، حققه وخرج أحاديثه وعلق عليه: شعيب الأرناؤوط، مؤسسة الرسالة، بيروت، لبنان، ط2: 1414هـ-1993م.

109) **صحيح البخاري،** لأبي عبدالله محمد بن إسماعيل البخاري(ت:256هـ)، اعتنى به أبوصهيب الكرمي، بيت الأفكار الدولية للنشر، ط: 1997م.

110) **صحيح مسلم،** لأبي الحسن مسلم بن الحجاج بن مسلم القُشَّيْري النيسَابُورِي (ت:361هـ)، راجع ضبطه وواضع معانيه محمد تامر، مطبعة المدني، القاهرة، جمهورية مصر العربية، ط1: 1429هـ-2008م.

111) **الصيام معجزة علمية**، د.عبدالجواد الصاوي، هيئة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية، ط2: 1421هـ–2000م.

112) **الصيدلية المحمدية**، أحمد رجب محمد، تحقيق وتعليق: د. أبي مصعب البدري، دار الفضيلة، القاهرة، جمهورية مصر العربية، ط: 1411هـ–1991م.

113) **الضعفاء الكبير**، لأبي جعفر محمد بن عمرو العقيلي(ت:322هـ)، حققه ووثقه: د.عبدالمعطي قلعجي، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، ط1: (د.ت).

114) **الضعفاء والمتروكين**، لأبي الفرج عبدالرحمن بن علي الجوزي، حققه: عبدالله القاضي، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، ط1: 1406هـ–1986م.

115) **الضوء اللامع لأهل القرن التاسع**، لشمس الدين محمد بن عبدالرحمن السخاوي، دار مكتبة الحياة، بيروت، لبنان، (د.ت).

116) **الطب الإسلامي**: العقلي– النفسي–الجسمي، د.محي الدين طالو العلبي، دار ابن كثير، دمشق، بيروت، مؤسسة علوم القرآن، عجمان، دولة الإمارات العربية المتحدة، ط1: 1412هـ–1992م.

117) **الطب القرآني غذاء ودواء**، محمد محمود عبدالله، دار الكتب العلمية، بيروت، ط1: 1409هـ–1989م.

118) **الطب النبوي بين العلم والإعجاز**، د. حسان شمسي باشا، دار العلم، دمشق، الدار الشامية، بيروت، لبنان، ط2: 1429هـ–2008م.

119) **الطب النبوي والعلم الحديث**، د.محمود ناظم النسيمي، مؤسسة الرسالة، بيروت، لبنان، ط3: 1412هـ–1991م.

120) **الطب النبوي**، لشمس الدين محمد بن أبي بكر بن أيوب الزرعي الدمشقي الشهير بابن قيم الجوزي (ت:751هـ)، كتب المقدمة وراجع الأصل وأشرف على التعليقات: عبدالغني عبدالخالق، وضع التعاليق الطبية: د.عادل الأزهري، خرج أحاديثه: محمود العُقدة، دار الفكر، بيروت، (د. ت).

121) **الطب النبوي**، لمحمد بن أحمد الذهبي، تحقيق: أحمد رفعت البدرَاوي، ، دار إحياء العلوم، بيروت، لبنان، ط3: 1410هـ–1990م.

122) **الطب الوقائي في الإسلام**، للعميد الصَّيْدَلي عمر بن محمود بن عبدالله، دار الثقافة، الدوحة، قطر، ط1: 1411هـ–1990م.

123) **الطب في القرآن والسنة بين تشخيص الداء ومعرفة الدواء**، محمد محمود عبدالله، ص(72–73)، دار الجيل، بيروت، لبنان، ط1: 1412هـ–1992م.

124) **طبقات الشافعية الكبرى،** لتاج الدين أبي نصر عبدالوهاب بن علي السُّبكي(ت:771هـ)، تحقيق محمود الطناحي، عبدالفتاح الجاد، دار إحياء الكتب العربية، بيروت، لبنان، (د.ت).
125) **طبيبك في بيتك،** تأليف جماعة من كبار العلماء والأطباء في جامعات أوروبا وأمريكا، دار مكتبة الحياة، بيروت، لبنان، (د. ت).
126) **طعَامُكَ،** إسماعيل جبرائيل العيسي، ماجستير في علوم الصحة، كلية الطب، الجامعة الأمريكية في بيروت، مركز سندباد، عمان، الأردن، ط1: 1413هـ–1992م.
127) **عارضة الأحوذي بشرح صحيح الترمذي،** لابن العربي المالكي(ت:543هـ)، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، (د. ت).
128) **عالج نفسك بالغذاء،** د.إبراهيم فهيم، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، (د. ت).
129) **العلاج النبوي بتمر العجوة في حالات التسمم والتليف الرئوي بالجازولين،** د. ليلى أحمد حمدي، أ. دينا إبراهيم موصلي، من أبحاث المؤتمر العالمي العاشر للإعجاز العلمي في القرآن والسنة بتركيا، 1432هـ–2001م.
130) **العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية،** عبدالتواب عبدالله حسين، ط1: 1427هـ–2006م.
131) **العلاج بالتلبينة،** عبدالكريم التاجوري، العصر للطباعة، (د.ت).
132) **عمدة الطبيب في معرفة النبات،** لأبي الخير الإشبيلي، قدم له وحققه: محمد العربي الخطابي، دار الغرب الإسلامي، بيروت، لبنان، ط1: 1416هـ–1995م.
133) **عُمْدَةُ القَارِي شَرْح صَحِيح البُخَاري،** لبدر الدين أبي محمد محمود بن أحمد العَيني(ت:855هـ)، ضبطه وصححه: عبدالله عمر، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، ط1: 1421هـ–2001م.
134) **عمدة المحتاج في علم الأدوية والعلاج** ويعرف بالمادة الطبية، السيد أحمد أفندي الرشيدي، دار الفكر، بيروت، لبنان، ط1: 1426هـ–2005م.
135) **عمل اليوم والليلة،** لأبي عبدالرحمن أحمد بن شعيب النسَّائي(ت:303هـ)، دراسة وتحقيق: فاروق حمادة، مؤسسة الرسالة، بيروت، لبنان، ط2: 1405هـ–1985م.
136) **عمل اليوم والليلة،** للحافظ أبي بكر أحمد بن محمد الدِّينَوْرِيُّ المعروف ب"ابن السُّنِّي،(ت:364هـ)، حققه وخرج أحاديثه وعلق عليه:بشير عيون، مكتبة دار البيان، دمشق، الجمهورية العربية السورية، ط1: 1407هـ–1978م.

137) **عناية السنة بصحة الإنسان،** أ.د. إسماعيل رضوان، إشراف: أ.د. أحمد عباس البدوي، رسالة دكتوراة، جامعة القرآن الكريم والعلوم الإسلامية، السودان، ط: 1415هـ-1994م.

138) **الغذاء الكامل،** د.محمد الشحات محمد، مكتبة النهضة، مصر، ط1: 1949م.

139) **الغذاء لا الدواء،** د. صبري القباني، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان، ط5: 1971م.

140) **الغذاء والتوازن،** د. رجا طنوس، معهد الإنماء العربي، بيروت، لبنان، ط1: 1980م.

141) **غريب الحديث،** لابن قتيبة عبدالله بن مسلم، تحقيق: عبدالله الجبوري، مطبعة العاني، بغداد، العراق، ط1: 1397هـ-1977م.

142) **غريب الحديث،** لأبي إسحاق إبراهيم بن إسحاق الحربي(ت:285هـ)، (د.ن)، (د.ت).

143) **فتح الباري،** لابن حجر العسقلاني(ت:852هـ)، مع تعليقات العلامة: عبدالعزيز الباز، اعتنى به: محمود بن الجَميل، مكتبة الصفا، ط1: 1424هـ-2003م..

144) **فتح القدير**"الجامع بين فني الرواية والدِّراية من علم التفسير، لمحمد بن علي الشَّوْكَانِيّ، دار الخير، بيروت، ط: 1413هـ-1992م.

145) **فتح المنعم شرح صحيح مسلم،** موسى شاهين لاشين، دار الشروق، ط1: 1423هـ-2002م.

146) **في ظلال القرآن،** سيد قطب، دار الشروق، القاهرة، جمهورية مصر العربية، ط32: 1423هـ-2003م.

147) **قاموس التداوي بالأعشاب،** محمد رفعت، دار البحار، بيروت، لبنان، ط3: 1995م.

148) **قاموس الغذاء والتداوي النباتات،** أحمد قدامة، دار النفائس، بيروت، لبنان، ط2: 1402هـ-1982م.

149) **الكاشف في معرفة من له روايةٌ في الكتب الستةِ،** لأبي عبدالله محمد بن أحمد الذهبي(ت:748هـ)، مؤسسة القرآن، جدة، المملكة العربية السعودية، ط1: 1413هـ-1992م.

150) **الكامل في ضعفاء الرجال،** لأبي أحمد عبدالله بن عدي الجُرْجَاني(ت:365هـ)، تحقيق:د. سهيل زكار، دار الفكر، بيروت، لبنان، ط3: 1409هـ-1988م.

151) **كنوزالتغذية:** الفواكه-الخضراوات- العسل، جمال الكاشف، دار الطلائع، القاهرة، جمهورية مصر العربية، (د. ت).

152) **الكواكب الدراري:** صحيح أبي عبدالله البخاري بشرح الكَرْمَاني (ت:786هـ)، دار إحياء التراث العربي، بيروت، لبنان، ط2: 1401هـ–1981م.

153) **الكَوْكَبُ الدّرِيّ عَلَى جَامِعِ التَّرْمِذِيّ،** لمحمد يحيى بن محمد إسماعيل الكَانْدَهْلَوِيّ، (ت:1334هـ)، حققها وعلق عليها العلامة محمد زكريا بن محمد يحيى الكَانْدَهْلَوِيّ، مطبعة ندوة العلماء لكهنؤ، الهند، ط: 1395هـ–1975م.

154) **لجنة الأمن الغذائي العالمي،** الدورة التاسعة والثلاثين، روما، إيطاليا، 15–20 تشرين الأول2012م.

155) **لسان العرب،** لابن منظور(ت:711هـ)، دار إحياء التراث العربي، بيروت، لبنان، ط3: 1413هـ–1993م.

156) **المَاكروْبيُوتكْ والتداوي بالأغذية والنباتات الطبية،** محمد عبده، مكتبة جزيرة الورد، المنصورة، مصر، (د. ت).

157) **المُتَوارِي على تراجم البخاري،** لناصرالدين أحمد بن محمد المعروف ب"ابن المُنَيِّر" الإسكندراني(ت:683هـ)، حققه وعلق عليه: صلاح الدين مقبول أحمد، مكتبة المُعَلا، الكويت، ط1: 1407هـ–1987م.

158) **المُجَرَّبُ من التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية،** محمد عبده، مكتبة جزيرة الورد، المنصورة، مصر، ط1: (د. ت).

159) **مجلة العربي،** العدد 423–فبراير1994م.

160) **مختار الصحاح،** لمحمد بن أبي بكر بن عبدالقادر الرازي، دار الحديث، القاهرة، (د.ت).

161) **مختصَر سنن أبِي داود،** لعبدالعظيم بن عبدالقوي المنذري(ت:656هـ)، ومعالم السُّنن لأبي سليمان الخطابي، وتهذيب ابن القيم الجوزية، تحقيق: محمد حامد الفقي، دار المعرفة، بيروت، لبنان، (د. ت).

162) **المختلطين،** لأبي سعيد صلاح الدين العلائي(ت:694هـ)، تحقيق وتعليق: د. رفعت فوزي عبد المطلب، ، علي عبدالباسط فريد، مكتبة الخانجي، القاهرة، جمهورية مصر العربية، (د.ت).

163) **المَرْجِعُ في التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية،** محمد عبده، مكتبة جزيرة الورد، ط1: (د. ت).

164) **مرقاة المفاتيح،** لعلي بن سلطان محمد القاري(ت:1014هـ)، شرح مشكاة المصابيح، للإمام محمد بن الخطيب التبريزي(ت:741هـ)، تحقيق: جمال عيْتَاني، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، ط1: 1422هـ–2001م.

165) **المستدرك على الصحيحين**، لأبي عبدالله الحاكم النيسابوري(ت:405هـ)، وبذيله **التلخيص** لأبي عبدالله محمد بن عثمان الذهبي(ت:748هـ)، إشراف: د.يوسف عبدالرحمن المرعشلي، دار المعرفة، بيروت، لبنان، (د. ت).

166) **مستشفى عسل النحل**، التداوي بعسل النحل، عبداللطيف عاشور، مكتبة القرآن، القاهرة، جمهورية مصر العربية، (د. ت).

167) **مسند أبي داود الطيالسي**، لسليمان بن داود بن الجارود(ت:204هـ)، تحقيق: د.محمد عبدالمحسن التركي، دار هجر، المهندسين، جمهورية مصر العربية، ط1: 1420هـ-1999م.

168) **مسند أبي عَوانَة**، لأبي عَوانَة يعقوب بن إسحاق الاسفرائني(ت:316هـ)، تحقيق: أيمن بنن عارف الدمشقي، دار المعرفة، بيروت، ط1: 1419م، 1998م.

169) **مسند إسحاق بن راهويه**، لإسحاق بن إبراهيم بن مخلد الحنظلي المَرْوزي (ت:238هـ)، تحقيق وتخريج ودراسة: د.عبدالغفور البَلُوشي، دار الإيمان، المدينة المنورة، المملكة العربية السعودية، ط1: 1415هـ-1995م.

170) **مسند الإمام أحمد بن حنبل**، (ت: 241هـ)، حققه وخرج أحاديثه: شعيب الأرناؤوط وآخرون، مؤسسة الرسالة، بيروت، لبنان، ط1: 1419هـ-1999م.

171) **مسند الحُمَيْدي**، **لأبي بكر عبدالله** بن الزُّبير القُرَشِيّ(ت:219هـ)، حقق نصوصه وخرج أحاديثه: حسين سليم أسد، دار السقا، دمشق، سوريا، ط1: 1996م.

172) **مسند الدارمي المعروف بـ(سنن الدارمي)**، لأبي محمد عبدالله بن عبدالرحمن الدارمي(ت:255هـ)، تحقيق: حسين أسد، دار المغني، الرياض، المملكة العربية السعودية، ط1: 1412هـ-2000م.

173) **مسند الشاميين**، لأبي القاسم سليمان بن أحمد الطَّبَرانِيُّ(ت: 360هـ)، حققه وخرج أحاديثه: حمدي عبدالمجيد السلفي، مؤسسة الرسالة، بيروت، لبنان، ط1: 1409هـ-1989م.

174) **مشارق الأنوار على صحاح الآثار**، للقاضي عِيَاض بن موسى اليَحْصُبِيّ (ت:544هـ)، دار التراث، القاهرة، جمهورية مصر العربية، (د.ت).

175) **المصباح المنير**، لأحمد بن علي الفيومي المقرئ، اعتنى بها: أ.يوسف الشيخ محمد، المكتبة العصرية، بيروت، لبنان، ط2: 1418هـ-1997م.

176) **المُصنف**، لأبي بكر عبدالرزاق بن همام الصنعاني(ت: 211هـ)، تحقيق: حبيب الرحمن الأعظمي، المكتب الإسلامي، بيروت، لبنان، ط1: 1391هـ-1972.

177) **مع الطب في القرآن الكريم**، د.عبدالحميد دياب، د. أحمد قرقوز، مؤسسة علوم القرآن، بيروت، لبنان، ط7: 1404هـ–1984م.
178) **معالم السُّنَنِ**، لأبي سليمان حمد بن محمد الخَطَّابِيُّ البُسْتِيُّ(ت:388هـ)، صححه: محمد راغب الطَّبَاخ، المطبعة العلمية، حلب، الجمهورية العربية السورية، ط1: 1352هـ–1934م.
179) **معجزات في الطب للنبي العربي محمد** ﷺ، للطبيب الأستاذ المرحوم محمد سعيد السيوطي، مؤسسة الرسالة، بيروت، لبنان، ط2: 1406هـ–1986م.
180) **معجم الأدباء إرشاد الأريب إلى معرفة الأديب**، لياقوت الحموي(ت:626هـ)، تحقيق: إحسان عباس، دار الغرب الإسلامي، بيروت، لبنان، ط1: 1993م.
181) **المعجم الأوسط**، لأبي القاسم سليمان بن أحمد الطَّبَرانِيُّ(ت: 360هـ)، تحقيق: طارق محمد، عبدالمحسن الحسيني، دار الحرمين، القاهرة، جمهورية مصر العربية، ط –: 1415هـ–1995م.
182) **معجم البلدان**، لشهاب الدين أبي عبدالله ياقوت بن عبدالله الحَمَوِي الرومي البغدادي، دار صادر، بيروت، لبنان، ط: 1397هـ–1977م.
183) **معجم الصحابة**، لأبي الحسين عبدالباقي ين قانع(ت:351هـ)، ضبط نصه وعلق عليه أيو عبدالرحمن صلاح المصراتي، مكتبة الغرباء الأثرية(د.ت).
184) **المعجم الكبير**، للحافظ أبي القاسم سليمان بن أحمد الطَّبَرانِيُّ(ت: 360هـ)، حققه وخرج أحاديثه: حمدي عبدالمجيد السلفي، مكتبة ابن تيمية، القاهرة، جمهورية مصر العربية، (د.ت).
185) **معجم المؤلفين**، عمر رضا كحالة، مؤسسة الرسالة، بيروت، لبنان، ط1: 1414هـ–1993م.
186) **معجم المقاييس في اللغة**، لأبي الحسين أحمد بن فارس بن زكريا(ت:395هـ)، حققه: شهاب الدين أبو عمرو، دار الفكر، بيروت، لبنان، ط2: 1418هـ–1998م.
187) **معرفة الثقات**، لأبي الحسن أحمد بن عبدالله العجلي(ت:182هـ)، تحقيق: عبدالعليم البستوي، مطبعة المدني، القاهرة، (د.ت).
188) **معرفة الصحابة**، لأبي نعيم الأصبهاني(ت:430هـ)، تحقيق: عادل الغزازي، دار الوطن، الرياض، ط1: 1419هـ–1998م.
189) **المعرفة والتاريخ**، لأبي يوسف يعقوب بن سفيان البسوي(ت:277هـ) رواية عبدالله بن جعفر، حققه وعلق عليه: د.أكرم ضياء العمري، مكتبة الدار، المدينة المنورة، المملكة العربية السعودية، ط1:1410هـ.

190) **المعلم بفوائد مسلم**، لأبي عبدالله محمد بن علي المَازْرِي(ت:536هـ)، تحقيق وتقديم: محمد الشاذلي النيفر، بيت الحكمة، تونس، ط1: 1991م.
191) **المعين في طبقات المحدثين**، لأبي عبدالله محمد بن أحمد الذهبي(ت:748هـ)، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، ط1: 1419هـ-1998م.
192) **المُغْرِب في ترتيب المعرِب**، لأبي الفتح ناصر الدين المطرزي، حققه: محمود فاخوري، عبدالحميد مختار، مطبعة التجمة، حلب، سورية، ط1: 1399هـ-1979م.
193) **المغني في الضعفاء**، لأبي عبدالله محمد بن أحمد الذهبي(ت:748هـ)، تحقيق: نور الدين عتر، إحياء التراث الإسلامي، قطر، (د.ت).
194) **المفردات في غريب القرآن**، للراغب الأصبهاني(ت:425هـ)، تحقيق: صفوان عدنان داوودي، دار الشامية، بيروت، لبنان، ط1: 1412هـ-1992م.
195) **المُفْهِم لِمَا أَشْكَلَ مِنْ تَلْخِيصِ كتاب مسلم**، لأبي العباس أحمد بن عمر القرطبي (ت:656هـ)،حققه وعلق عليه وقدم له: محي الدين مستو وآخرون، دار ابن كثير، دمشق، بيروت، دار الكلم الطيب، دمشق، بيروت، ط1: 1417هـ-1996م.
196) **المقادير الشرعية والأحكام الفقهية المتعلقة بها كيل-وزن- مقياس منذ عهد النبي ﷺ وتقويمها بالمعاصر**، د. محمد نجم الدين الكردي، (د.ن)، القاهرة، ط2: 1426-2005م.
197) **المكاييل والموازين الشرعية**، أ.د/علي جمعة محمد، القدس للإعلان والنشر، القاهرة، جمهورية مصر العربية، ط2: 1421هـ-2001م.
198) **من الأسرار الصحية للصيام**، لأحمد عبدالرؤوف هاشم، دار الأندلس، حائل، المملكة العربية السعودية، ط1: 1414هـ-1993.
199) **من تكلم فيه وهو موثق أو صالح الحديث**، لأبي عبدالله محمد بن أحمد الذهبي (ت:748هـ)، تحقيق ودراسة: عبدالله الرّحيْلي، مكتبة الملك فهد الوطنية، ط1: 1426هـ-2005م.
200) **من كلام أبي زكريا يحيى بن معين في الرجال**(ت:233هـ)رواية أبي خالد القاق يزيد بن الهيثم بن طهمان البادي(ت:284هـ)، تحقيق: د.أحمد نورسيف، دار المأمون للتراث، ط: 1400هـ.
201) **منافع الأغذية ودفع مضارها**، لأبي بكر محمد بن زكريا الرازي(ت:311هـ)، قدم له وشرحه: د.عاصم عيتاني، دار إحياء العلوم، بيروت، لبنان، ط5: 1418هـ-1998م.

202) **مِنَّةُ المُنْعِمِ فِي شَرْحِ صَحِيحِ مُسْلِمِ،** لصَفِيُّ الرَّحْمَنِ المُبَارَكْفُورِيُّ، دار السلام، الرياض، المملكة العربية السعودية، ط1: 1420هـ-1999م.

203) **المنتخب من مسند عبد بن حميد،** لأبي محمد عبد ابن حميد(ت:249هـ)، حققه وضبط نصه وأحاديثه: صبحي السامرائي، محمود الصعيدي، عالم الكتب، ط1: 1408هـ-1988م.

204) **منهج القرآن في تربية الأجيال،** لعبدالرحمن عميرة، عكاظ للنشر والتوزيع، ط1: 1401هـ-1981م.

205) **المَنْهَل الصَّافِي وَالمُسْتَوْفِي بَعْدَ الوَافِي،** ليوسف بن تغرى بردى الأتابكى، جمال الدين أبو المحاسن (ت:874هـ)، حققه ووضع حواشيه:د.محمد محمد أمين، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ط: 1984م.

206) **المَنْهَلُ العَذْبُ المَوْرُودُ شَرْحِ سُنَنِ الإمَامِ أبِي دَاودَ،** لمحمود محمد خطاب السُبكي(ت:1352هـ)، عنى بتنقيحه وتصحيحه نجله أمين محمود خطاب، ط2: 1394هـ.

207) **موسوعة الإعجاز العلمي في الحديث النبوي الشريف،** عبدالرحيم ماردينى، دار المحبة، دمشق، دار آية، بيروت، ط1: (د. ت).

208) **موسوعة الإعجاز العلمي في الحديث النبوي،** أ.د.أحمد شوقي إبراهيم، نهضة مصر، الإسكندرية، جمهورية مصر العربية، ج5: ط2: 1426هـ-2005م، ج6: ط2: 2008م، ج7: ط1: 2007م.

209) **موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة: آيات الله في الآفاق،** أ.د/ محمد راتب النابلسى، دار المكتبي، دمشق، سورية، ط3: 1428هـ-2007م.

210) **موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة: آيات الله في الإنسان،** أ.د/ محمد راتب النابلسى، دار المكتبي، دمشق، سورية، ط3: 1428هـ-2007م.

211) **موسوعة الجردلي الطبية:** غذاؤك دواؤك، أ.د: مازن عليان الجردلي، منصور للطباعة والنشر، غزة، فلسطين، ط1: 2003م.

212) **الموسوعة الذهبية في إعجاز القرآن الكريم والسنة النبوية،** د. أحمد مصطفى متولي، دار ابن الجوزي، القاهرة، جمهورية مصر العربية، ط1: 1426هـ-2005م.

213) **موسوعة الطب العربي القديم:** التداوي بالأعشاب والنبات، د.أحمد فاضل، دار الفكر العربي، بيروت، ط1: 2001م.

214) **الموسوعة الطبية الميسرة**، نقله إلى العربية:د.حسان أحمد قمحية، دار ابن النفيس، دمشق، سورية، ط1: 1417هـ–1997م.
215) **الموسوعة العالمية للتغذية**، مارك بريكلين، دار الفاروق، الجيزة، جمهورية مصر العربية، ط: 2009م.
216) **الموسوعة الغذائية**، تأليف غازي وستيف نول، ترجمة مخايل الخوري، دار القدس، بيروت، لبنان، ط1: 1980م.
217) **موسوعة النباتات الطبية والعصرية**، م. علي الدجوي، مكتبة مدبولي، ط: 1996م.
218) **موسوعة صحة الإنسان والعلم الحديث**، د.حسن أحمد شحاتة، مكتبة الدار العربية للكتاب، القاهرة، ط1: 1424هـ–2003م.
219) **ميزان الاعتدال**، لأبي عبدالله محمد بن أحمد الذهبي(ت:748هـ)، تحقيق: علي محمد البجاوي، دار المعرفة، بيروت، لبنان، (د.ت).
220) **النباتات الطبية زراعتها ومكوناتها**، أ.د/ فوزي طه قطب حسين، شركة كيمفتكو للنشر، القاهر، جمهورية مصر العربية، (د. ت).
221) **النباتات الطبية والعطرية كيمياؤها، إنتاجها، فوائدها**، د.محمد السيد هيكل، د.عبدالله عبدالرزاق عمر، منشأة المعارف، الإسكندرية، جمهورية مصر العربية، ط2: 1993م.
222) **النباتات في القرآن الكريم**، فؤاد حمد حمدو الدقس، راجعه: أحمد عبدالله فرهود، المجموعة الخامسة، دار العلم العربي، حلب سوريا، ط1: 1418هـ–1997م.
223) **نحل العسل فيه شفاء للناس: منتجاته، تركيبها، وفوائدها الطبية**، د.متولي مصطفى خطاب، دار الكتب، القاهرة، جمهورية مصر العربية، ط:2000م.
224) **نُزْهَةُ الألبَابْ في الألقَابْ**، لابن حجر العسقلاني(ت:852هـ)، تحقيق: عبدالعزيز السريري، مكتبة الرشد، الرياض، المملكة العربية السعودية، ط1: 1409هـ–1989م.
225) **النسخة المسندة من نوادر الأصول في معرفة أحاديث الرسول**،لأبي عبدالله محمد بن علي بن الحسن بن بشر المعروف بالحكيم الترمذي، اعتنى به: إسماعيل إبراهيم عوض، مكتبة الإمام البخاري، القاهرة، جمهورية مصر العربية، ط1: 1429هـ–2008م.
226) **النهاية في غريب الحديث والأثر**، لمجدالدين أبي السعادات المبارك بن محمد الجزري(ت:606هـ)، تحقيق محمود محمد الطناحي، دار إحياء التراث العربي، بيروت، لبنان، ط:–.

227) **هنا صيدلية محمد ﷺ**، محمد عبده، مكتبة جزيرة الورد، المنصورة، مصر، (د. ت).
228) **الوَافِي بالوَفيات**، لصلاح الدين الصفدي(ت:764هـ)، تحقيق: أحمد الأرناؤوط، تركي مصطفى، دار إحياء التراث العربي، بيروت، لبنان، ط1: 1420هـ–2000م.
229) **وفيات الأعيان وأنباء أبنا الزمان**، لأبي العباس شمس الدين أحمد بن محمد بن خَلْكَان(ت:681هـ) ، تحقيق إحسان عباس، دار صادر، بيروت(د.ت).

المصادر الإلكترونية:

1) المكتبة الشاملة.
2) موسوعة صخر للحديث الشريف.

المواقع الإلكترونية:

1) http://ar.wikipedia.org/wiki
2) ejabat.google.com.
3) http://vb.tafsir.net.
4) www.ahlalhdeeth.com.
5) www.quran-m.com.
6) http://www.tbeeb.net.
7) http://www .montadalhilal.com.
8) http://forums.6hemo.com.
9) *in-your-hand.hooxs.com*.
10) www.webteb.com.
11) www.feedo.net.
12) : www.episudan.info/imm-dif.htm.
13) www.goodreads.com.

سابعاً: فهرس الموضوعات

ملخص البحث

هذا البحث بعنوان"**النِّظَام الغِذَائِي فِي ضَوْءِ السُّنَّةِ النَّبَوِيَّةِ دِرَاسَةٌ مَوْضُوعِيَّة**"، وأهم ما يميز هذا البحث ذكر الأحاديث المقبولة بنوعيها، وتخريجها، وترك الأحاديث التي لم تَثْبت، والرجوع إلى أقوال شراح الحديث، والعلماء، وبيان القيمة الغذائية، وما توصل إليه العلم الحديث من نتائج موافقة لهدي النبي ﷺ.

ويتكون البحث من مقدمة وتمهيد وأربعة فصولٍ وخاتمة على التفصيل التالي:

المقدمة: واشتملت على أهمية البحث، وأهدافه، ومنهج البحث وطبيعة عمل الباحثة فيه، والدراسات السابقة، وخطة البحث.

التمهيد: وتناولت فيه مفهوم النظام الغذائي واستعماله في القرآن وخصائصه وأهميته.

الفصل الأول: تنظيم الغذاء نوعاً في السُّنة النبوية

الفصل الثاني: تنظيم الغذاء كماً في السُّنة النبوية.

الفصل الثالث: تنظيم الغذاء كيفاً في السُّنة النبوية

الفصل الرابع: التداوي ببعض الأغذية.

الخاتمة: ذكرت فيها أهم النتائج والتوصيات، ومنها:

إن الإسلام له السبق والريادة في تشريعاته الغذائية والوقائية والصحية، وهذا مخالف لما يدعيه الغرب. وإن أغلب الأمراض والأسقام التي تعاني منها المجتمعات الغربية، ومن قبلها العربية الناجمة عن سوء التغذية والسمنة سببها البعد عن منهج الله و عن سنة النبي ﷺ.

أما التوصيات، فمنها: ضرورة العودة إلى كتاب الله عزوجل وسُنَّة رسولهﷺ، والتخلق بأخلاقه، والالتزام بأحكامه وآدابه في جميع جوانب الحياة. إنشاء مركز مختص للبحوث والدراسات الإسلامية والعلمية بالجامعة الإسلامية بغزة يُعْنى بتوحيد جهود الباحثين كل في مجال تخصصه.

ثم أنهيت البحث بفهارس علمية متنوعة.

Research Abstract:

This research is under the title of "Diet in the Light of the Prophet's Sunnah is an Objective Study". What distinguishes this research is the mentioning of both types of the accepted traditions of the prophet, their interpretation, leaving the traditions the validity of which have not been proved, referring to the sayings of the interpreters of the tradition, scholars, showing the nutritional value and the findings of the modern science which agree with the teachings of the prophet(PBUH). The research consists of introduction, preface, four chapters and conclusion according to the following details:

Introduction: It included the importance of this research, its objectives, research methodology, the nature of the researcher's work, the previous studies and the research plan.

Preface: It dealt with the conception of diet and its usage in the Holy Qura'n, its characteristics and importance

Chapter One: Organization of food as per its kind in the prophet's Sunnah.

Chapter Two: Organization of food as per its quantity in the prophet's Sunnah.

Chapter Three: Organization of food as per its quality in the prophet's Sunnah.

Chapter Four: Some Food Therapy

Conclusion: In the conclusion I mentioned the most important results and recommendations including:

Islam was the world's leader in its nutritional, preventive and health legislations, a matter which contradicts the allegations of the West that most of the diseases from which the Western and some Arab Communities are suffering and resulting from mal-nutrition and obesity resulting from failure to abide by Allah's approach and the Sunnah of the prophet(PBUH).
The recommendations include the need to go back to the Book of Allah the Almighty and the Sunnah of the prophet (PBUH) , enjoying its morals, abiding by its provisions and ethics in all aspects of life, establishing a specialized research and Islamic and scientific studies center in the Islamic University in Gaza concerned with unification of the researcher's efforts each in his fields of study.
The researcher concluded with various scientific indexes.